आरंभिक दिवस गाइड

ओंटेरियो में नए आए लोगों के लिए

उदार रूप से समर्थनरू

Citizenship and Immigration Canada Citoyenneté et Immigration Canada

Ontario

© Ontario Council of Agencies Serving Immigrants 2008

First Days Guide - Hindi

विषय तालिका

प्रस्तावना..1

ओंटेरियो में आगमन 3

हाउसिंग 6

स्वास्थ्य 11

रोज़गार 16

शिक्षा...20

आप्रवास और नागरिकता...22

कानूनी सेवाएँ 24

समुदाय और मनोरंजन...26

उपभोक्ता जानकारी 28

अगले कदम 35

ओंटारिओ में आपका स्वागत है !

एक नये देश में जाना मुश्किल हो सकता है । अपने मित्रों व कभी–कभी परिजनों को पीछे छोड़ना बहुत कठिन होता है । ऐसी कई चीज़ें हैं जो आपके देश से अलग हो सकतीं हैं । आप कहाँ से आ रहे हैं उसके अनुसार हो सकता है कि विद्यालय, स्वास्थ्य–सेवा, नौकरियां और कानून सब अजीब लगे । ओंटारिओ को समझने में काफी लंबा समय लग सकता है, खासकर अगर आपके पास सही जानकारी न हो और आपको न पता हो कि आगे क्या करना है ।

शुरूआती दिन Settlement.Org के लोगों द्वारा लिखी गयी थी । एक ऐसी वेबसाइट जो Settlement.Org नवागंतुकों के लिये उन लोगों द्वारा बनायी गयी एक वेबसाइट है जो नियमित रूप से नवागंतुकों को बसाने में मदद करते हैं । यह नवागंतुकों द्वारा पूछे गये सबसे महत्त्वपूर्ण प्रश्नों का उत्तर देती है व ओंटारिओ को अपना घर बनाने के पहले कदम उठाने में उनकी मदद करती है ।

शुरूआती दिन आपको उन बातों के बारे में जानकारी देती है जिन्हें ओंटारिओ में आपके आगमन के पहले दो सप्ताहों के लिये जानना ज़रूरी है । यह ओंटारिओ में रहने के विषय में आपके सभी सवालों के जवाब नहीं देगी । यह आपको शुरूआती कदमों में आपकी मदद करेगी । ऐसे बहुत से अन्य स्थान भी हैं जहाँ से आपको जानकारी मिल सकती है और हम आपको उनके विषय में बाद में बतायेंगे । अगर आप के पास कंप्यूटर व इंटरनेट की सुविधा है तो जो भी आप यहाँ पढ़ते हैं उसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिये या अपने किसी भी प्रश्न का उत्तर जानने के लिये Settlement.Org की वेबसाइट **www.settlement.org** पर जायें ।

इस गाइड में बहुत सी जानकारी है । आपके लिये यह समझना मुश्किल हो सकता है कि कहाँ से शुरू करें । आप यह सुनिश्चित करने के लिये आराम से इस गाइड को पढ़ें कि आपको उन सभी बातों के विषय में जानकारी है जो आपके लिये महत्त्वपूर्ण हैं और आपको यह भी पता है कि आगे क्या करना है ।

हो सकता है कि कुछ लोगों के मित्र पहले से ही यहाँ हों जो उनके महत्त्वपूर्ण कार्यों में मदद कर सकें और उन्हें केनेडा के तौर–तरीकों के बारे में बता सकें । यह बहुत मददगार साबित हो सकता है । परंतु फिर भी यह सुनिश्चित करने के लिये यह गाइड ज़रूर पढ़ें कि आप इन सभी ज़रूरी बातों को पूरी तरह समझते हैं । हो सकता है कि आपका कोई मित्र आपकी मदद करने के लिये आपका इंतज़ार न कर रहा हो अतः ऐसे कई काम हैं जो आपको खुद करने पड़ सकते हैं । ऐसे कई काम हैं जो आप ओंटारिओ आने से पहले करें तो आपको बहुत आसानी होगी ।

केनेडा में आने के बाद पहले सप्ताह में आपको कई काम करने होंगे । आपको कई सरकारी प्रपत्र (फॉर्म) भरने होंगे । इन फॉर्मों की सहायता से आपको ऐसी कई चीज़ें प्राप्त करने में मदद मिलेगी जिनके नामों से आप परिचित नहीं होंगे, जैसे एस आई एन, ओ एच आई पी, सी सी टी बी, इत्यादि । इन फॉर्मों को प्राप्त करने के लिये आपको धन नहीं देना पड़ता । आप इन्हें अक्सर इंटरनेट से डाउनलोड कर सकते हैं । इन प्रपत्रों को भरने में मदद पाने के लिये आपको पैसे देने की ज़रूरत नहीं है । आपको इसके लिये सेटलमेंट एजेंसियों में मुफ़्त मदद मिल सकती है । उनसे कैसे संपर्क करना है, इस विषय में इस गाइड में पूरी जानकारी दी गयी है ।

Settlement.Org वेबसाइट की ही तरह यह गाइड भी विषय पर आधारित भागों में बंटी है । आपको उन कार्यों की सूची भी मिलेगी जो ओंटारिओ में अपने आगमन के शुरू के कुछ सप्ताहों में आपको करने हैं । इस गाइड के खंडों में इस विषय में विस्तृत जानकारी दी गयी है । हर खंड में आपके लिये और जानकारी होगी । वेबसाइट में अधिक लंबे लेखों के लिंक और आप कहाँ से मदद प्राप्त कर सकते हैं इस बारे में जानकारी दी गयी है । आप महत्त्वपूर्ण प्रपत्रों को वेबसाइट से डाउनलोड व मुद्रित कर सकते हैं ।

केनेडा में आने के बाद पहले सप्ताह में आपके द्वारा किये जाने वाले कार्य

आप निर्णय ले सकते हैं कि पहले आपको क्या करना होगा । हो सकता है कि आपको उन सभी को करने की ज़रूरत न हो । उदाहरण के लिये, अगर आपके बच्चे नहीं हैं तो आपको अपने घर के नज़दीक स्कूल ढूँढने की ज़रूरत नहीं है । कुछ काम हैं जो आपको तुरंत करने होंगे । जैसे अपने स्वास्थ्य–पत्र या अपने सामाजिक बीमा नंबर के लिये आवेदन करना ।

हो सकता है कि जिस शहर में आप रहना चाहते हैं वहाँ आपके मित्र या परिजन रहते हों । वे आपकी बहुत सहायता कर सकते हैं । वे आपको शहर में अलग–अलग स्थान दिखा सकते हैं, और आपके रहने की जगह ढूँढने में आपकी सहायता कर सकते हैं । वे आपके नये समाज के बारे में आपको अधिक जानकारी दे सकते हैं ।

- रहने की जगह ढूँढें ।
- सामाजिक बीमा नंबर (एस आई एन) के लिये आवेदन कीजिये
- स्वास्थ्य पत्र (ओ एच आई पी) के लिये आवेदन कीजिये
- बाल कर–मुक्ति के लिये आवेदन कीजिये
- बैंक में खाता खोलें
- नौकरी ढूँढने के बारे में जानकारी प्राप्त करें
- अपने घर के निकटतम सेटलमेंट एजेंसी खोजें
- अपने घर के निकटतम सामाजिक स्वास्थ्य केंद्र खोजें
- अपने घर के निकटतम रोज़गार स्त्रोत केंद्र खोजें
- अपने घर के निकटतम सार्वजनिक पुस्तकालय खोजें
- एक कर्मचारी और एक किरायेदार के तौर पर अपने अधिकारों के बारे में जानकारी प्राप्त करें
- विद्यालय में अपने बच्चों का दाखिला कराने के विषय में जानकारी प्राप्त करें
- सड़कों के मानचित्र व बस–रूटों के विषय में जानकारी प्राप्त करें
- अपने व अपने परिवार के लिये अंग्रेज़ी की कक्षाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करें
- खरीदारी कहाँ करें – इस विषय में जानकारी प्राप्त करें
- अधिक जानकारी के लिये www.settlement.org देखें

केनेडा में बसने में कितना खर्च आता है ?

इस पर जितना आप सोचते हैं उससे अधिक खर्च आ सकता है । केनेडा में आपके आगमन के बाद केनेडा का नागरिकता व आप्रवासन विभाग (सिटिज़नशिप एंड इमिग्रेशन केनेडा) आपको 'धन का प्रमाण' देने का निर्देश देगा । वे चाहते हैं कि केनेडा में अपने आगमन के बाद आप यह प्रमाण दें कि आपके पास अपने और अपने परिवार की देखभाल के लिये काफी धन है ।

परंतु जितना धन वे चाहते हैं हो सकता है कि उतने धन से आप उसी तरह का जीवन नहीं जी सकते जैसा आप अपने देश में जीते थे । कई नवागंतुकों को कई महीनों तक नौकरी नहीं मिलती । यहां जैसी जीवनशैली आप चाहते हैं उसका निर्माण करने में आपको समय लगेगा ।

जब आप एक अपार्टमेंट किराये पर लेते हैं तो मकान में जाने से पहले आपको पहले व अंतिम महीने का किराया देना होगा । कुछ अपार्टमेंटों में फर्नीचर होता है, परंतु अधिकतर में नहीं होता । आपको अपने अपार्टमेंट के लिये फर्नीचर खरीदना होगा । आपको सर्दियों के कपड़े खरीदने पड़ सकते हैं । आपको यातायात, फोन, दवाओं, मनोरंजन पर खर्च करना पड़ सकता है... जिन चीज़ों पर खर्च करना पड़ सकता है उनकी सूची लंबी है ।

सभी शहरों में कीमतें समान नहीं हैं । मिसाली तौर पर यह जानने के लिये कि केनेडा में जीवन बिताने में कितना पैसा खर्च हो सकता है कृपया यह लेख पढ़ें *केनेडा में तीन लोगों के परिवार के जीवनयापन में कितना खर्च होता है?* Settlement.Org पर **www.settlement.org/FD/01**

आपको यह पता लगाना चाहिये कि जिस शहर में आप बसना चाहते हैं वहाँ रहने में कितना खर्च होता है । शुरू के कुछ महीनों में आप आराम से जीवनयापन कर सकें इसके लिये जितना हो सके उतना अधिक धन साथ लायें ।

ओंटारिओ में आगमन

अगर आप अपने अप्रवासन व वीज़ा की स्थिति के बारे में कुछ जानना चाहते हैं तो सीमा शुल्क व अप्रवासन कार्य के दौरान आप केनेडा के अप्रवासन अधिकारी से यह प्रश्न पूछ सकते हैं । अगर आप अधिक इन्तज़ार करेंगे तो अपने प्रश्नों का उत्तर पाने में आपको परेशानी हो सकती है।

अगर आप अपने आगमन से पहले यह गाइड पढ़ रहे हैं तो यह लेख अवश्य पढ़ें : **केनेडा में एक नये अप्रवासी के तौर पर आने के समय मुझे कौन से दस्तावेज़ अपने साथ लाने चाहिये** ?

www.settlement.org/FD/02 अगर आपका विमान टोरंटो के लेस्टर बी. पीयरसन अंतर्राष्ट्रीय हवाई–अड्डे पर उतरता है तो इमीग्रेंट रिसेप्शन एंड इन्फॉर्मेशन सर्विसेज़ (आईरिस) के स्टॉल पर आपके लिये कुछ उपयोगी जानकारियां हैं । इससे आपको यह पता लगेगा कि ओंटारिओ में आगमन के बाद सबसे पहले आपको क्या करना चाहिये और अप्रवासियों की मदद करने वाली एजेंसियां कहाँ ढूंढें ।

हवाई–अड्डे के कर्मचारी आपको उस स्थान तक पहुंचने का बेहतरीन मार्ग बतायेंगे जहाँ आप रहने वाले हैं । अक्सर हवाई–अड्डों पर आपको अपने गंतव्य स्थान पर ले जाने के लिये बसें, टैक्सियां और यातायात के अन्य साधन उपलब्ध होते हैं । चूंकि आपके गंतव्य स्थान के आधार पर कुछ साधन अन्य साधनों से बहुत अधिक महंगे होते हैं अतः चुनने से पहले हवाई–अड्डे के कर्मचारियों या यातायात सेवा से कीमत के विषय में जानकारी प्राप्त करें ।

अपने नये शहर को जानना

अपने आगमन के बाद आपको कई काम करने होंगे । आपको अपना कुछ समय अपने नये शहर के बारे में जानने में लगाना होगा । इसका बेहतरीन तरीका यह है कि आप एक पर्यटक की तरह रहें ।

अपने आगमन से पूर्व उस शहर के बारे में पर्यटन संबंधि जानकारी प्राप्त करें जहाँ आप रहना चाहते हैं । अपने आगमन के बाद कुछ दिन कार या बस में शहर घूमने में बितायें । इससे आपको कई प्रकार से सहायता मिलेगी । अपने नये शहर को जानने से आपको यह जानने में मदद मिलेगी कि :

- विभिन्न स्टोर कहाँ हैं?
- अलग–अलग स्थानों तक पहुंचने के बेहतरीन तरीके कौन से हैं?
- आपके पास कौन सी गतिविधियां व दर्शनीय स्थल हैं ?

यह अपने नये घर में बसने का काम शुरू करने से पहले आराम करने और यात्रा की थकान दूर करने का एक उत्तम तरीका है ।

ओंटारिओ के विषय में

मौसम

ओंटारिओ एक बड़ा प्रांत है इसलिये एक क्षेत्र का तापमान दूसरे क्षेत्र के तापमान से अलग होता है । एक ही क्षेत्र में भी तापमान में अंतर हो सकता है । आमतौर पर जनवरी साल का सबसे ठंडा और जुलाई साल का सबसे गरम महीना होता है । रेडिओ और टी. वी. के उद्घोषक तापमान डिग्री सेल्सियस में तापमान बताते हैं परंतु साथ–साथ अक्सर डिग्री फैरनहाइट में भी तापमान बताते हैं ।

साल में चार मौसम होते हैं :

शीत ऋतु – 21 दिसंबर से 19 मार्च

सर्दियों में बहुत ठंड पड़ती है । अक्सर हिमपात होता है । जाड़ों के महीनों में (दिसंबर, जनवरी और फरवरी), दिन व रात को, आमतौर पर देश के अधिकांश भागों का तापमान 0° सेल्सियस से नीचे ही रहता है । प्रांत के कुछ भागों का तापमान –25° सेल्सियस से भी नीचे गिर सकता है । ओंटारिओ के अधिकांश भागों में दिसंबर के मध्य से ले कर

मार्च के मध्य तक ज़मीन पर बर्फ पड़ी रहती है । जैसे–जैसे आप उत्तर की ओर बढ़ेंगे वैसे–वैसे शीत ऋतु और अधिक लंबी और ठंडी होती जायेगी । **www.settlement.org/FD/24**

वसंत – 20 मार्च से 20 जून

ओंटारिओ के अधिकतर भागों में वसंत के मौसम में बरसात होती है । इस मौसम में दिन का तापमान बढ़ता रहता है, परंतु रातें ठंडी रहतीं हैं । मार्च, अप्रैल और मई में औसत दैनिक तापमान लगभग 12° सेल्सियस रहता है ।

ग्रीष्म ऋतु – 21 जून से 21 सितंबर

गर्मियां 21 जून से शुरू हो जातीं हैं परंतु ओंटारिओ के अधिकतर निवासियों के लिये गर्मियों के मुख्य महीने जुलाई और अगस्त होते हैं । गर्मियों में देश के अधिकतर भागों का तापमान गरम रहता है । दक्षिणी ओंटारिओ में आमतौर पर दिन का तापमान 20° सेल्सियस से अधिक रहता है और अक्सर 30° सेल्सियस से ऊपर पहुंच जाता है । ग्रीष्म ऋतु गर्म व बहुत नम हो सकती है । आप टी. वी. व रेडिओ पर गर्मी, सूर्य व स्मॉग (धुएं व कोहरे का मिला–जुला स्वरूप) के कारण होने वाले स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के संबंध में चेतावनियां सुनेंगे ।

पतझड़ (या शरद ऋतु) – 22 सितंबर से 20 दिसंबर

पतझड़, जिसे अक्सर शरद ऋतु भी कहते हैं, का मौसम सितंबर में शुरू होता है । मौसम ठंडा हो जाता है और कई पेड़ों के पत्तों का रंग बदल जाता है और वे ज़मीन पर गिर जाते हैं । इस समय बहुत बारिश भी हो सकती है । ओंटारिओ के कुछ उत्तरी भागों में अक्तूबर के अंत से हिमपात शुरू हो सकता है । अधिकतर प्रांतों का औसत दैनिक तापमान 10° से 12° सेल्सियस के बीच रहता है, और जैसे–जैसे शीत ऋतु नज़दीक आती है यह और भी कम हो जाता है । सितंबर, अक्तूबर व नवंबर पतझड़ के महीने होते हैं ।

ओंटारिओ में सर्दियों में बहुत ठंड पड़ सकती है और हिमपात हो सकता है । अगर आप किसी गरम देश से आते हैं तो सर्दियां आपको बहुत चकित कर देंगीं । सर्दियां बर्फ में मज़े करने का समय है परंतु खतरों के विषय में जानना और यह जानना कि स्वयं को गर्म कैसे रखें आवश्यक है । आपको निम्नलिखित गरम कपड़ों की ज़रूरत पड़ेगी:

- गर्म जूते
- एक मोटा विंडप्रूफ कोट
- गले के चारों ओर और/ या चेहरे पर स्कार्फ
- अस्तर वाले दस्ताने
- गर्म अंतर्वस्त्र
- एक टोपी जिससे कान ढंके रहें । यह सर्दियों में पहने जाने वाले कपड़ों का महत्त्वपूर्ण भाग है क्योंकि लोग अपनी शारीरिक गर्मी का अधिकांश भाग सिर से खोते हैं ।

आप रेडियो सुन कर, टी. वी. देख कर या दैनिक समाचारपत्र पढ़ कर अपने क्षेत्र के मौसम के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।

मदद ढूंढना

सेटलमेंट एजेंसियां

ऐसी कई एजेंसियां हैं जो ओंटारिओ में जीवन शुरू करने में आपकी सहायता कर सकतीं हैं । उन्हें सेटलमेंट या इमीग्रेंट सर्विस एजेंसी कहते हैं । वे ओंटारिओ में आने वाले नये अप्रवासियों की मदद करते हैं ।

ओंटारिओ में अपने आगमन के तुरंत बाद अपने निकट एक सेटलमेंट एजेंसी ढूंढें । वे आपके नये शहर में बसने में आपकी सहायता करेंगीं । हो सकता है कि अपने आगमन के बाद शुरू में आप एक होटल में रहें । सेटलमेंट एजेंसियां आपका पहला रहने का स्थान ढूंढने में आपकी सहायता कर सकतीं हैं । वे आपको आपके नये समाज के बारे में भी अधिक जानकारी दे सकतीं हैं ।

हो सकता है कि आप कुछ लोगों को इन एजेंसियों को आई एस ए पी एजेंसियों, बहुसांस्कृतिक केंद्र या अप्रवासी–सेवा एजेंसियों के नाम से पुकारते हुए सुनें। आपके मूल देश में इस प्रकार की सेवा हो भी सकती है और नहीं भी । केनेडा में सेटलमेंट एजेंसियां निःशुल्क हैं और सदा गोपनीय होतीं हैं यह निम्नलिखित सेवायें प्रदान करतीं हैं:

- दुभाषिया व दस्तावेज़ों का अनुवाद
- रहने का स्थान, अंग्रेज़ी कक्षायें, नौकरी, प्रशिक्षण कार्यक्रम या कम कीमत पर खाना, कपड़े या फर्नीचर खरीदने के स्थान खोजने में मदद ।
- प्रपत्र व दस्तावेज़ भरने में मदद ।
- समुदाय के अन्य उपयोगी साधनों के विषय में जानकारी ।

अपने नये समुदाय में आगमन के बाद आप एक सेटलमेंट एजेंसी या सेवा खोज सकते हैं या फिर आप Settlement.Org की वेबसाइट पर जा कर घर के निकट मदद पायें (फाइंड हेल्प क्लोज़ टू होम) खंड देख सकते हैं । **www.settlement.org/FD/04**

नवागंतुक जानकारी केंद्र (एन. आई. सी.)

यदि आप टोरंटो या पील क्षेत्र में हैं तो सर्वप्रथम आप एक नवागंतुक जानकारी केंद्र (एन. आई. सी.) पर जा सकते हैं । एन. आई. सी. आपको सामुदायिक एजेंसियों के पास भेजेंगी जो ग्रेटर टोरंटो क्षेत्र में बसने में आपकी मदद कर सकतीं हैं । फोन डायरेक्टरी में अपने निकटतम एन. आई. सी. को खोजें ।

सामुदायिक जानकारी केंद्र

यदि आप सामुदायिक, सामाजिक, स्वास्थ्य या सरकारी सेवाओं के बारे में जानकारी खोज रहे हैं तो अपने स्थानीय सामुदायिक जानकारी केंद्र को फोन करें । वे आपको आपके घर के नज़दीक मुफ़्त सेवा खोजने में आपकी मदद कर सकते हैं । यह सेवा मुफ़्त व गोपनीय है । आपको अपने बारे में कोई भी व्यक्तिगत जानकारी देने की आवश्यकता नहीं है ।

अपने घर के निकटतम सामुदायिक जानकारी केंद्र खोजने के लिये फोन–पुस्तिका (डायरेक्टरी) के नीले पन्ने देखें । सामुदायिक जानकारी नाम के अंतर्गत देखें । फोन पुस्तिका में आपको केंद्र का फोन नंबर व पूरा पता दोनों मिल जायेंगे । यदि आप यह नहीं जानते कि फोन–पुस्तिका का प्रयोग कैसे करें तो इस गाइड के **उपभोक्ता जानकारी** खंड का फोन–पुस्तिका भाग पढ़ें ।

कई क्षेत्रों में आप अपने फोन पर 211 डॉयल कर सामुदायिक जानकारी प्रापत कर सकते हैं ।

केनेडा नागरिकता और अप्रवासन

यदि अपने केनेडा आगमन के बाद आप अपनी अप्रवासन स्थिति के विषय में कुछ सवाल करना चाहते हैं तो केनेडा नागरिकता व अप्रवासन (सी. आई. सी.) के कॉल सेंटर पर फोन करें ।

आप दिन में 24 घंटे और सप्ताह में 7 दिन एक रिकॉर्ड किये हुए संदेश से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।

अगर आप किसी व्यक्ति से बात करना चाहते हैं तो सोमवार से शुक्रवार सुबह 8 से सांय 4 बजे के बीच फोन करें । कॉल सेंटर से **1–888–242–2100** पर संपर्क किया जा सकता है । कॉल सेंटर सेवा केवल अंग्रेज़ी और फ्राँसीसी भाषा में उपलब्ध है ।

आवासन

रहने की जगह ढूँढना

अगर संभव हो तो आप उस जगह का इंतज़ाम करने की कोशिश करें जहाँ आप अपने आगमन के बाद पहली चंद रातें बिताना चाहेंगे । आप टोरंटो या ओंटारिओ के किसी अन्य शहर में रहने का स्थान को ढूंढने और आरक्षित करने के लिये अपने देश में किसी पर्यटन एजेंसी से संपर्क कर सकते हैं ।

अगर आप उत्तरी अमरीका में हैं तो आप ओंटारिओ के पर्यटन विभाग (टूरिज़म ओंटारिओ) को 1–800–ONTARIO (**1–800–668–2746**) पर फोन कर सकते हैं । ओंटारिओ का पर्यटन विभाग (टूरिज़म ओंटारिओ) एक कमरा ढूंढने और उसे आरक्षित करने में आपकी मदद कर सकता है । यह मुफ़्त सेवा है ।

जब आप रहने के लिये घर ढूंढ रहे हों उस दौरान रहने के लिये एक जगह का होना ज़रूरी है । आप एक होटल, बेड–एंड–ब्रेकफास्ट, अपार्टमेंट होटल, ट्रेवल होस्टल या विश्वविद्यालय या कॉलेज के विद्यार्थी–गृह में रहने की जगह ढूंढ सकते हैं । आप ट्रेवल होस्टल या विद्यार्थी निवासों में कई दिनों, हफ्तों या महीनों तक रह सकते हैं और यहाँ रहने का खर्च एक होटल में रहने के खर्च से बहुत कम है । बेड–एंड–ब्रेकफास्ट वह होता है जब आप किसी के घर में कमरा ले कर रहते हैं और वह व्यक्ति आपको हर सुबह नाश्ता देता है ।

अगर आप टोरंटो के लेस्टर बी पीयरसन हवाई अड्डे पर आते हैं और आपके पास रहने की कोई जगह नहीं है तो इमीग्रेंट रिसेप्शन एंड इन्फॉरमेशन सर्विसेज़ (आईरिस) के चिन्ह को ढूंढें या **905–672–3660** पर फोन करें । उनके पास होटलों व हवाई अड्डे के पास रहने के स्थानों के बारे में भी जानकारी होती है । हवाई अड्डे के निकट जो होटलें हैं वे बहुत महंगी हैं, इसलिये शहर के नज़दीक होटल ढूंढने की कोशिश करें ।

ओंटारिओ में कई घर महंगे हैं । हो सकता है कि आपका पहला घर वह न हो जो आप चाहते हैं । आपके लिये किराये के मकानों के बाज़ार को समझना और आप किस क्षेत्र में रहना चाहते हैं यह जानना ज़रूरी है । कोशिश करें कि आप आवास पर अधिक धन खर्च न करें । अधिकतर नवागंतुकों को कई महीनों तक नौकरी नहीं मिलती ।

अधिकतर विशेषज्ञों का कहना है कि टैक्स देने से पहले अपनी कुल आय के एक–तिहाई हिस्से (33.3 प्रतिशत) से अधिक धन आवास पर खर्च न करें ।

आवासन विकल्प

अगर आप अपार्टमेंट या घर किसी अन्य व्यक्ति के साथ मिल कर किराये पर लेते हैं तो आप पैसे बचा कर सकते हैं । विद्यार्थी व युवा अक्सर ऐसा करते हैं, परंतु व्यस्क भी पैसा बचाने के लिये यह कर सकते हैं ।

शहर के विभिन्न भागों में अलग–अलग किराया देना पड़ता है । अक्सर बड़े शहर के केंद्र के निकटवर्ती भागों में किराये काफी अधिक हैं । अपने आगमन से पूर्व किरायों के बारे में जितनी हो सके उतनी जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करें ।

किराये पर आवास लेने से पहले पूछने योग्य प्रश्नः

- क्या अपार्टमेंट बसों व पैदल पार पथों के नज़दीक है ?
- अन्य कौन सी सेवाएं निकट हैं ? (विद्यालय, स्टोर, लौन्ड्रोमैट, पार्क, खेल के मैदान, सामुदायिक केंद्र, चिकित्सा केंद्र, चर्च)
- क्या अपार्टमेंट शाँत है ?
- अन्य किरायेदार कैसे हैं?
- अगर आपके पास कार है, क्या वहाँ गाड़ी पार्क करने की जगह है ?
- क्या आस–पास के स्थान सुरक्षित हैं ?
- अगर आपके बच्चे हैं, तो क्या यह विद्यालय के निकट है?
- क्या आपको घर को गरम रखने व बिजली के लिये अतिरिक्त पैसा देना होगा?

स्त्रोत

नीचे कुछ स्त्रोत दिये गये हैं जिनसे ओंटारिओ आने से पहले आप आवास के विषय में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।

अचल संपत्ति किराये पर देने की सेवायें : इन सेवाओं को प्रोपर्टी रेंटल मैनेजमेंट या रेंटल लोकेटर्स के नाम से भी जाना जाता है । यह वे कंपनियां हैं जो मकान–मालिकों को नये किरायेदार ढूंढने में मदद करतीं हैं । रहने का स्थान ढूंढने में मदद पाने के लिये आप उनसे संपर्क कर सकते हैं – इसके लिये वे फीस लेंगे ।

उनसे पूछें कि वे कौन–सी सेवायें प्रदान करते हैं । अगर आप उनकी सेवाओं से खुश नहीं होते तो क्या वे आपका पैसा वापस करेंगे ? अगर वे नहीं करते हैं, तो कोई फीस **न दें** और इन सेवाओं का उपयोग न करें ।

केनेडा में पुनर्स्थापित होना : यह ऑनलाइन गाइड लोगों को केनेडा में पुनर्स्थापित होने या आने में मदद करती है । आप जिस शहर में रहना चाहते हैं उसे ढूंढ सकते हैं और आवास, बच्चों की देखभाल, मौसम, खर्चों और कई अन्य चीज़ों के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं । आप जो भी शहर की चाहें उसकी टेलिफोन डायरेक्टरी भी डाउनलोड कर सकते हैं । **www.settlement.org/FD/03**

येलो पेजेज़ : येलो पेजेज़ फोन–डायरेक्टरी का वह खंड होता है जिसमें व्यापारिक व व्यवसायिक कंपनियों की वर्णक्रमानुसार सूची बनी होती है । यह व्यापार श्रेणियों के अनुसार व्यवस्थित होते हैं । आप अचल संपत्ति किराये पर देने की सेवाओं को इंटरनेट पर भी **www.settlement.org/FD/18** पर येलो पेजेज़ द्वारा खोज सकते हैं ।

वर्गीकृत विज्ञापन : ओंटारिओ के अधिकतर अखबारों में वर्गीकृत विज्ञापनों का खंड होता है जिसमें कई मकान–मालिक अपने मकान को किराये या पट्टे पर देने के विज्ञापन देते हैं । आम तौर पर मकान–मालिक अपने मकान को किराये पर देने से एक महीना पहले विज्ञापन छपवाते हैं ।

इन विज्ञापनों को पढ़ने से आपको यह जानने में मदद मिलेगी कि जिस तरह का घर आप चाहते हैं उनकी कीमत क्या है और क्या वे उपलब्ध हैं या नहीं । यह वर्गीकृत विज्ञापन आप ओंटारिओ के कई समाचारपत्रों की वेबसाईट पर देख सकते हैं ।

आमतौर पर अगर आप सीधे मकान मालिक से संपर्क करते हैं तो आपको यहां आने तक इंतज़ार करना होगा । आप ओंटारिओ आने से पहले मकान मालिक को फोन कर सकते हैं पर यह मान कर न चलें कि वह आपके आने तक मकान किराये पर नहीं देगा । अधिकतर मकान–मालिक आपको अपार्टमेंट या मकान किराये पर देने से पहले आपसे व्यक्तिगत तौर पर मिलना चाहेंगे ।

सेटलमेंट एजेंसियां

ओंटारिओ में अपने आगमन के बाद आप अपने नये समुदाय में एक सेटलमेंट एजेंसी से संपर्क कर सकते हैं । ये नवागंतुकों को कई सेवायें प्रदान करतीं हैं । वे आपको घर, रोज़गार और अपने नये समुदाय में मदद करने वाली अन्य किसी भी सेवा या जानकारी को प्राप्त करने में आपकी मदद कर सकते हैं ।

कुछ लोग इन एजेंसियों को आई एस ए पी एजेंसियां, बहुसांस्कृतिक केंद्र या अप्रवासी–सेवा केंद्र के नाम से भी जानते हैं । इन सभी नामों का एक ही अर्थ है । वे ओंटारिओ में आने वाले नये अप्रवासियों की मदद करते हैं ।

अपने नये समुदाय में अपने आगमन के बाद आप एक सेटलमेंट एजेंसी में जा सकते हैं ।

आप Settlement.Org के घर के पास मदद ढूंढें (फाइंड हेल्प क्लोज़ टू होम) खंड **www.settlement.org/FD/04** में इन एजेंसियों की सूची खोज सकते हैं ।

आवासन सहायता केंद्र

कई समुदायों में लोगों को सस्ते आवास ढूंढनें में उनकी मदद करने के लिये आवासन सहायता केंद्र हैं । आप इन सेवाओं का प्रयोग केवल ओंटारिओ में अपने आगमन के बाद ही कर सकते हैं । जिन लोगों के पास अधिक धन नहीं होता वे इस

सेवा का उपयोग करते हैं । एक सेटलमेंट एजेंसी आपके शहर में आवासन सहायता केंद्र ढूंढने में आपकी मदद कर सकती है ।

इस सेवा में निम्नलिखित शामिल हैं :

- घर ढूंढने में आपकी मदद करना
- कानूनी सेवाओं और रेज़ीडेंशियल टेनेंसी एक्ट – वह कानून जो किरायेदारों के हितों की रक्षा करता है के बारे में जानकारी
- अपने धन का सदुपयोग (बजट बनाने) करने के बारे में जानकारी
- किरायेदारों को समाज–सेवकों, कानूनी सहायता प्रदाताओं, सामाजिक गृह प्रदाताओं और अचल–संपत्ति के प्रबंधकों के साथ बात करने में मदद करना
- निजी मकान–मालिकों की सूची
- मकान–मालिकों के बारे में जानकारी व शिक्षा
- सामाजिक आवास के लिये आवेदन करने में आपकी मदद करना
- होस्टल/ शरणस्थलों के बारे में जानकारी
- उन कार्यक्रमों को खोजने में आपकी मदद करना जिनसे आप अपनी अन्य ज़रूरतों जैसे भोजन, कपड़ा या स्वास्थ्य को पूरा कर सकें ।

विज्ञप्ति बोर्ड (बुलेटिन बोर्ड)

आप सामुदायिक केंद्रों, लोंड्रोमैट (कपड़े धोने का स्थान), पनसारी की दुकान (ग्रोसरी स्टोर) और अन्य स्थानीय व्यापारों पर यह विज्ञप्ति बोर्ड (बुलेटिन बोर्ड) देख सकते हैं । अक्सर इन विज्ञप्ति बोर्डों पर आपको किराये पर उपलब्ध स्थानों के बारे में जानकारी प्राप्त हो सकती है ।

अधिकतर विश्वविद्यालयो व कॉलेजों में रहने के लिये किराये का स्थान ढूंढने में विद्यार्थियों की मदद करने के लिये आवास विज्ञप्ति बोर्ड, वेबसाइट और आवास दफ़्तर होते हैं । अगर आप विद्यार्थी हैं तो कॉलेजों और विश्वविद्यालयों की आवास सेवाओ के विज्ञप्ति बोर्ड को समय–समय पर देखते रहें । यह बहुत अच्छे स्त्रोत होते हैं ।

कभी–कभी आप अपार्टमेंट बिल्डिंगों के सामने या उन घरों की खिड़कियों में या अपार्टमेंटों के सामने, जो किराये पर देने के लिये उपलब्ध हैं, आप '**किराये पर देने के लिये उपलब्ध** (फॉर रेंट) **या खाली कमरा** (वैकेंसी) के चिन्ह' देख सकते हैं । आप अपार्टमेंट बिल्डिंगों के अधीक्षकों (सुपरिंटेंडेंटों) से भी यह पूछ सकते हैं कि क्या कोई घर निकट भविष्य में खाली होने वाला है । उन्हें अपना नाम इंतज़ार करने वालों की सूची में डालने का आग्रह करें ।

अक्सर परिवार और मित्र उन स्थानों के बारे में जानते हैं जो किराये पर देने के लिये उपलब्ध हैं । उन्हें बतायें कि आप किराये पर लेने के लिये घर ढूंढ रहे हैं ।

सबसे पहले छोटी इमारतों में देखें या उन मकान–मालिकों को ढूंढने की कोशिश करें जो अपने अपार्टमेंट या घर किराये पर देना चाहते हैं । कुछ बड़ी कंपनियां जो मकान किराये पर देने का काम करतीं हैं वे उन लोगों के नाम जानना चाहेंगी जिन्हें आप शहर में जानते हैं । या फिर वे घर किराये पर देने से पहले बहुत सा धन डिपोज़िट के तौर पर लेना चाहेंगी।

अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिये यहाँ देखें: मैं किराये पर लेने के लिये आवास या अपार्टमेंट कैसे खोज सकता हूँ ? **www.settlement.org/FD/05**

दस्तावेज़ ओर आवेदन

किराये पर मकान लेने के लिये आवेदन करते समय आपको निम्नलिखित दस्तावेज़ों को दिखाने की ज़रूरत होगी:

- अपने नियोक्ता (मालिक) का एक पत्र जिसमें आपकी आय दी गयी हो
- बैंक द्वारा दिया गया विवरण जिससे यह साबित हो सके कि आपके पास पर्याप्त धन है
- एक क्रेडिट चेक
- यदि आपकी आय कम है या आपकी कोई आय नहीं है तो एक ज़मानतदार या सह–हस्ताक्षरकर्त्ता (वह व्यक्ति जो अगर आप किराया न दे सकें तो किराया देने का वचन देता है)

- व्यक्तिगत जानकारों, जैसे मकान–मालिकों, मित्रों, सेटलमेंट कर्मचारी या भाषा–शिक्षक, के साक्ष्य

कुछ नये अप्रवासियों या शरणार्थियों के पास धन का अभाव होता है, कोई नौकरी नहीं होती और वे ओंटारिओ में कुछेक लोगों को ही जानते हैं । वे यह सब दस्तावेज़ उपलब्ध नहीं करा सकते ।

बयाना (डिपोज़िट)

मकान में जाने से पहले आमतौर पर आपको अंतिम महीने का किराया देना होता है । आप इसका भुगतान नकद, चेक, सर्टिफाइड चेक या मॅनी ऑर्डर द्वारा कर सकते हैं हमेशा रसीद माँगें ।

अगर पानी और बिजली आदि सुविधायें आपके किराये में शामिल नहीं हैं तो आपको अपना खाता खोलने और सेवाओं को शुरू करवाने के लिये इन सुविधाओं को उपलब्ध करवाने वाली कंपनी से संपर्क करना होगा ।

बयाने के तौर पर पहले और अंतिम महीने के किराये से अधिक धन न दें । आपको एक लिखित रसीद ज़रूर लेनी चाहिये । आपके मकान–मालिक को इस बयाने पर प्रति–वर्ष बयाज़ देना होगा । मकान–मालिक आपको बयाना व उस पर लागू बयाज़ उस समय लौटायेगा जब आप मकान छोड़ने वाले होंगे । कानून एकमात्र इसी प्रकार के बयाने की अनुमति देता है ।

मकान मालिक द्वारा बयाने के तौर पर संभावित नुक्सान के लिये ज़मानत–राशि या चाबी खो जाने की संभावना के लिये इतनी कुंजी–राशि की माँग करना, जो कि चाबी बदलने की कीमत से अधिक हो, अवैध है ।

पट्टे पर मकान लेना

जब मकान–मालिक आपका आवेदन स्वीकार कर लेता है तब वह आपको अपना अपार्टमेंट किराये पर देने को तैयार होता है । आपको एक किराये के या मकान को पट्टे पर लेने के अनुबंध पर हस्ताक्षर करने होते हैं । यह आपके (किरायेदार) और उस व्यक्ति या कंपनी जिससे आप मकान किराये पर लेते हैं (मकान–मालिक) के बीच एक कानूनी अनुबंध होता है । कई बार मकान–मालिक आपको इस अनुबंध पर हस्ताक्षर करने को नहीं कहेगा । इसे 'महीने से महीने तक का किराया' कहते हैं ।

आप चुन सकते हैं कि आप पट्टे के अनुबंध पर घर लेना चाहते हैं या महीने से महीने तक के किराये पर । दोनों परिस्थितियों में आपको और आपके मकान–मालिक को रेज़ीडेंशियल टेनेंसी एक्ट नामक कानून का पालन करना होगा ।

अपने पट्टे के अनुबंध को ध्यानपूर्वक पढ़ें । इस पर हस्ताक्षर करने से पहले आपको इस अनुबंध की सभी शर्तों को स्वीकार करना होगा।

एक पट्टे के अनुबंध में निम्नलिखित बातें लिखीं होतीं हैं:

- यह अनुबंध कितने समय का है (आमतौर पर 12 महीने)
- आपको कितना किराया देना होगा
- किराया कब बढ़ाया जायेगा
- किराये में क्या शामिल है (उदाहरण के लिये पार्किंग या अन्य सुविधायें)
- अपार्टमेंट के बारे में अन्य जानकारी और नियम

पट्टे के अनुबंध की अवधि समाप्त होने पर आप इसे दोबारा लागू करवा सकते हैं या फिर महीने से महीने तक के किराये को चुन सकते हैं । यह ज़रूरी नहीं है कि आप दोबारा पट्टे के अनुबंध पर हस्ताक्षर करें । अगर आपको घर खाली करना हो तो आपको खाली करने से 60 दिन पहले मकान मालिक को पत्र लिख कर सूचित करना होगा कि आप मकान कब खाली करेंगे ।

किरायेदार को निम्नलिखित कार्य करना अनिवार्य है :

- समय पर किराया देना । आमतौर पर किराया महीने की पहली तारीख को देय होता है परंतु आपके पट्टे के अनुबंध में यह लिखा होगा कि आपको किराया किस तारीख को देना है ।
- अपार्टमेंट साफ रखना और कूड़ा सही स्थान पर डालना ।

- अपार्टमेंट में अन्य अतिरिक्त लोगों को न रखना । (मेहमान कुछ दिन आपके साथ रह सकते हैं परंतु लंबे समय तक नहीं ।)
- अन्य किरायेदारों को परेशान न करना ।

किरायेदारों को निम्नलिखित अधिकार हैं:

- एक साफ़, सुव्यवस्थित घर जिसमें बिजली, चालू पानी, काम करते हुए उपकरण (फ्रिज और चूल्हा) और ऊष्मा हो ।
- एकांत । आपके घर में आने से 24 घंटे पहले मकान–मालिक को आपके लिये एक पत्र लिखना होगा सिवाय किसी आपातकाल स्थिति के (उदाहरण के लिये: आग लगना) ।
- पट्टे के अनुबंध या कानून द्वारा दी गयी अवधि के अंदर–अंदर अपने अनुबंध को रद्द करना ।

अपने घर में आने के बाद एक योजना बनायें कि आग लगने पर आपको क्या करना है । फिर अपने परिवार के साथ इसका अभ्यास करें । यह सुनिश्चित करें कि आपका आग की चेतावनी देने वाला यंत्र (फॉयर अलार्म) ठीक से काम कर रहा है । बैट्रियों को केवल बदलने के लिये हटायें, अन्यथा उन्हें कभी न हटायें ।

आमतौर पर अपने घर के लिये किरायेदार का बीमा लेना एक अच्छा उपाय है ।

ओंटारिओ में आवास के बारे में अधिक जानकारी के लिये आप Settlement.Org के आवास खंड **www.settlement.org/FD/06** को देखें ।

स्वास्थ्य

अपने आगमन से पूर्व आपके लिये ओंटारिओ के स्वाथ्य–तंत्र को समझना आवश्यक है । केनेडा की सरकार और क्षेत्रीय सरकारें चैकित्सिक सेवायें और स्वास्थ्य बीमा देने के लिये कर एकत्रित करतीं हैं । ओंटारिओ स्वास्थ्य बीमा योजना (ओ एच आई पी) ओंटारिओ के निवासियों को मुफ्त मूलभूत और आपातकालीन स्वास्थ्य सेवायें प्रदान करती है ।

ओंटारिओ सवास्थ्य बीमा योजना (ओ एच आई पी) के लिये आवेदन करना

आपका स्वास्थ्य–पत्र

ओ एच आई पी का अर्थ है ओंटारिओ स्वास्थ्य बीमा योजना । यह कई विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य सेवायें प्रदान करती है । यह कई मूलभूत और आपातकालीन स्वास्थ्य सेवाओं का मूल्य देती है ।

ओ एच आई पी दवाओं और दंत–चिकित्सा सेवाओं का मूल्य नहीं देती । जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता जैसे डॉक्टर, अस्पताल और दैनिक चिकित्सा केंद्र में जायेंगे तो हर बार वहाँ आपके स्वास्थ्य पत्र (ओ एच आई पी कार्ड) का निरीक्षण किया जायेगा । अपना स्वास्थ्य पत्र सदा अपने पास रखना बहुत आवश्यक है जिससे कि आपातकाल में आपको स्वास्थ्य सेवायें दी जा सकें ।

अधिकतर नवागंतुकों को तब तक अपना ओ एच आई पी कार्ड **नहीं मिल सकता** जब तक कि वे कम से कम तीन (3) महीनों तक ओंटारिओ में न रहें । ओ एच आई पी आवेदन करने के तीन महीने बाद आपको आपका कार्ड डाक द्वारा भेजेगा । आपके लिये ओंटारिओ आने के तुरंत बाद स्वास्थ्य पत्र के लिये आवेदन करना बहुत महत्त्वपूर्ण है जिससे कि आप यथाशीघ्र बीमे की सुरक्षा प्राप्त कर सकें ।

आवेदन करने के लिये आपको ओ एच आई पी के दफ्तर जाना होगा । ओंटारिओ के स्वास्थ्य व दीर्घकालिक देखभाल मंत्रालय को फोन करें और पूछें कि निकटतम दफ्तर कहां है । उनका फोन नंबर है **1–800–268–1153**, जिस पर आप ओंटारिओ में किसी भी स्थान से मुफ्त फोन कर सकते हैं, या फिर अगर आप टोरंटो से फोन कर रहें हैं तो **416–327–4327** पर फोन करें ।

जब आप ओ एच आई पी के दफ़्तर जाते हैं तो आपको एक आवेदन–पत्र भरना होता है । आपको अपनी आप्रवास स्थिति और यह कि आप ओंटारिओ में रहते हैं प्रमाणित करने के लिये मौलिक दस्तावेज़ प्रस्तुत करने होंगे । अगर 15 1/2 वर्ष या उससे अधिक आयु के बच्चे हैं तो उन्हें भी आपके साथ दफ़्तर जाना होगा । ओ एच आई पी के दफ्तर के कर्मचारी कार्ड के लिये उनकी फोटो खींचेंगे ।

आपका आवेदन स्वीकार करने के बाद ओ एच आई पी आपको आपका कार्ड डाक द्वारा भेजेगा ।

तुरंत एक निजी कंपनी से स्वास्थ्य बीमा खरीदना एक अच्छा विचार है । इससे 3 महीने के इंतज़ार के समय भी आपके पास स्वास्थ्य सुरक्षा सेवा रहती है । बीमा कंपनियों के बारे में अधिक जानकारी के लिये केनेडियन हेल्थ इन्श्योरेंस एस्सोसिएशन (सी एल एच आई ए) से इस नंबर पर संपर्क करें: **1–800–268–8099** । इस नंबर पर ओंटारिओ से मुफ्त फोन किया जा सकता है ।

निजी स्वास्थ्य बीमा

Settlement.Org पर उन निजी बीमा कंपनियों की एक सूची है जो व्यक्तिगत स्वास्थ्य बीमा योजनाएं प्रदान करतीं हैं । हो सकता है कि इसमें उन सभी बीमा कंपनियों के नाम न हों जो यह बीमा प्रदान करतीं हैं । हम किसी विशेष कंपनी को समर्थन नहीं देते हैं । अपने लिये बेहतरीन बीमा ढूंढने के लिये सबसे अच्छा यही होगा कि आप कई बीमा कंपनियों से बात करें ।

आम तौर पर आप केनेडा में आगंतुक (विज़िटर्ज टू केनेडा) नामक बीमा लेना चाहेंगे । बीमा कंपनी से पूछें कि क्या वे केनेडा आने वाले नवागंतुकों को बीमा की सुरक्षा प्रदान करते हैं । **आपको ओंटारिओ में अपने आगमन के 5 दिनों के अंदर**

अंदर यह बीमा लेनी होगी **अन्यथा हो सकता है कि बीमा कंपनियां आपको यह बीमा प्रदान न करें ।** अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिये यहाँ देखें: नये अप्रावासियों के लिये निजी स्वास्थ्य बीमा । **www.settlement.org/FD/07**

यह जानना महत्त्वपूर्ण है कि:

बीमा कंपनियां प्रत्येक व्यक्ति से बीमा की किश्त (प्रीमियम) दैनिक शुल्क के रूप में लेतीं हैं । आपकी आयु और जो बीमा योजना आप चुनते हैं उसके मद्देनज़र प्रीमियम एक दिन के 2.00 डॉलर से एक दिन के 8.00 डॉलर तक हो सकता है ।

अधिकतर स्वास्थ्य बीमा कंपनियां उन स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार के लिये पैसा नहीं देंगी जो आपको बीमा खरीदने से पहले थीं, भले ही आपको उनके बारे में जानकारी न हो ।

अक्सर आप बीमे का दावा करें उससे पहले एक छोटा प्रतीक्षा काल होता है ।

अधिकतर बीमाओं द्वारा चैकित्सिक आपातकालीन परिस्थितियों, ज़रूरी इलाज, चैकित्सिक परीक्षण और डॉक्टर द्वारा नियत की गयी दवाओं के लिये सुरक्षा दी जाती है ।

अधिकतर निजी स्वास्थ्य बीमा योजनायें नवागंतुकों के लिये नियमित परीक्षणों और पारिवारिक चिकित्सक के पास जाने का मूल्य अदा नहीं करतीं ।

जब आप को स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता हो तो पहले बीमा कंपनी को फोन करें और पूछें कि क्या वे उन सेवाओं का मूल्य अदा करेंगे या नहीं ।

एक चिकित्सक या दंतचिकित्सक खोजना

चिकित्सक

एक पारिवारिक चिकित्सक को हम पारिवारिक डॉक्टर, जनरल प्रेक्टीशनर या जी पी भी कहते हैं । जब आप ठीक नहीं होते या जब आप बीमार होते हैं तो आम तौर पर पारिवारिक चिकित्सक वह पहला व्यक्ति है जिसके पास आप जाते हैं । आपको एक ऐसा चिकित्सक ढूंढने की आवश्यकता है जो नये मरीज़ ले रहा हो ।

जब आपके पास एक पारिवारिक चिकित्सक होता है तो आप बीमार होने पर उसी चिकित्सक के पास जाते हैं, अन्यथा कोई आपातकालीन स्थिति हो और आपको अस्पताल जाना पड़े । आपका चिकित्सक आपकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं और इलाजों का रिकार्ड रखता है और आपको और आपके परिवार को जानने लगता है ।

पारिवारिक चिकित्सक कैसे खोजें

एक चिकित्सक सेवा खोजें : अपने क्षेत्र में चिकित्सक ढूंढने के लिये कॉलेज ऑफ फिसिशियन्स एंड सर्जन्स ऑफ ओंटारिओ की एक चिकित्सक खोजें नामक सेवा का उपयोग करें । आप ओंटारिओ में कहीं से भी **1–800–268–7096 एक्स्टेन्शन 626 (Toronto – 416-967-2626)** पर फोन कर सकते हैं ।

येलो पेजेज़ : डॉक्टर ढूंढने का एक और तरीका है अपनी स्थानीय टेलिफोन पत्रिका के येलो पेजेज़ में डॉक्टर खोजें । फिज़िशियन्स एंड सर्जन्स फॉर फेमिली मेडीसीन (पारिवारिक चिकित्सा करने वाले चिकित्सक व शल्य–चिकित्सक), फेमिली प्रेक्टीस (पारिवारिक चिकित्सा सेवा) या फेमिली फिज़िशियन्स (पारिवारिक चिकित्सक) की श्रेणी में देखें ।

आप अपने मित्रों व संबंधियों से भी पूछ सकते हैं कि क्या उनके चिकित्सक नये मरीज़ देखते हैं या नहीं । पारिवारिक चिकित्सक ढूंढने के लिये बीमार पड़ने तक इंतज़ार न करें ।

हो सकता है कि आपको अपने क्षेत्र में ऐसा चिकित्सक न मिले जो नये मरीज़ देखता हो । आपको एक दैनिक चिकित्सालय (वॉक इन क्लिनिक) पर जाना पड़ सकता है । इन चिकित्सालयों में डॉक्टर, नर्सें और अन्य स्वास्थ्य कर्मचारी होते हैं । कई अस्पतालों में गैर–आपातकालीन स्वास्थ्य सेवाओं के लिये दैनिक चिकित्सालय होते हैं । कई चिकित्सालय देर तक खुले रहते हैं जिससे कि आप शाम को या सप्ताहांत में डॉक्टर से मिल सकें ।

दैनिक चिकित्सालय पारिवारिक चिकित्सक जितने अच्छे तो नहीं होते परंतु फिर भी आपको एक चिकित्सक से चिकित्सा–सेवायें प्राप्त होंगीं । अधिकतर दैनिक चिकित्सालयों में जाने के लिये आपको मिलने का समय लेने की

आवश्यकता नहीं होती, परंतु आपको चिकित्सक का एक घंटे तक इंतज़ार करना पड़ सकता है । अपने घर के निकट दैनिक चिकित्सालय ढूंढने के लिये अपनी स्थानीय टेलिफोन पत्रिका के येलो पेजेज़ में क्लिनिक्स – मेडिकल के नीचे खोजें ।

दंतचिकित्सक

एक दंतचिकित्सक सेवा खोजें : अपने क्षेत्र में दंतचिकित्सक खोजने के लिये ओंटारिओ दंतचिकित्सक संघ की एक दंतचिकित्सक खोजें नामक सेवा का उपयोग करें । टोरंटो के अतिरिक्त ओंटारिओ में कहीं भी दंतचिकित्सक खोजने के लिये **416–922–3900** पर फोन करें । इस लंबी दूरी के फोन की कीमत देनी पड़ेगी ।

टोरंटो में दंतचिकित्सक ढूंढने के लिये टोरंटो दंतचिकित्सा अकादमी को **416–967–5649** पर फोन करें ।

येलो पेजेज़ : आप अपनी स्थानीय टेलिफोन पत्रिका के येलो पेजेज़ में भी दंतचिकित्सक श्रेणी के नीचे खोज सकते हैं ।

दंत–चिकित्सालय कार्यक्रम

यदि आपके शहर में विश्विद्यालय या कॉलेज है तो उनमें समुदाय के लिये दंत–चिकित्सालय कार्यक्रम हो सकते हैं । दंतचिकित्सा विद्यार्थी प्रशिक्षित दंतचिकित्सकों के निरीक्षण में यह सेवा प्रदान करते हैं । यह सेवा मुफ्त नहीं है परंतु एक दंतचिकित्सक के पास जाने से सस्ती है ।

ओंटारिओ स्वास्थ्य बीमा योजना (ओ एच आई पी) अधिकतर दंतचिकित्सा सेवाओं के लिये धन नहीं देती । ओ एच आई पी केवल तभी धन देगी जब मरीज़ का जीवन खतरे में हो और अगर अस्पताल में चिकित्सा की ज़रूरत हो ।

ओंटारिओ के अधिकतर शहरों में स्थानीय समुदाय या जन स्वास्थ्य विभाग कुछ मुफ्त दंतचिकित्सा सेवायें उपलब्ध कराते हैं । तथापि इनमें से अधिकतर सेवायें केवल कुछ विशिष्ट लोगों के लिये ही उपलब्ध हैं (जैसे योग्य वृद्ध और बच्चे) । आपके समुदाय में कौन सी सेवायें उपलब्ध हैं यह जानने के लिये अपने स्थानीय समुदाय या जन स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें ।

अधिक जानकारी के लिये इस शीर्षक के अंतर्गत देखें: मैं एक दंतचिकित्सक कैसे खोजूँ ? **www.settlement.org/FD/08**

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र

यदि आपको स्वास्थ्य सेवाओ कं की आवश्यकता है और आपके पास ओ एच आई पी कार्ड नहीं है तो सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सी एच सी) पर आपको मदद मिल सकती है । सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में सेवायें मुफ्त हैं या फिर इनकी कीमत बहुत कम है । सभी सेवायें गुप्त हैं ।

आपातकालीन स्थितियां और अस्पताल

आप अस्पताल में केवल तभी जाते हैं जब चैकित्सिक आपातकाल, शल्य चिकित्सा, प्रसव या विशेष परीक्षण या चिकित्सा करवानी होती है । जब आप अस्पताल जाते हैं तो आपके पास आपका ओ एच आई पी कार्ड (स्वास्थ्य कार्ड) होना आवश्यक है ।

चैकित्सिक आपातकाल

गंभीर चैकित्सिक आपातकालों के लिये 911 पर फोन करें । यदि आप या आपके परिवार में कोई अन्य व्यक्ति अचानक बहुत बीमार हो जाता है (उसे अत्याधिक दर्द होता है, बेहोश है, साँस नहीं ले पा रहा, अत्याधिक रक्तस्त्राव हो रहा है, दौरे पड़ रहें हैं या किसी गंभीर दुर्घटना का शिकार हो जाता है) तो आपको 911 पर फोन करना चाहिये ।

अगर आपको अंग्रेज़ी नहीं आती तो केवल 'हेल्प !' कहें और ऑपरेटर को अपनी भाषा बतायें । वे एक दुभाषिया ढूंढेगे जो आपकी भाषा बोलता हो । एंबुलेंस, पुलिस व अग्निशमन विभाग सभी एक ही समय पर पहुँच जायेंगे ।

फोन पर निम्नलिखित जानकारी देने के लिये तैयार रहें:

- क्या हो रहा है उसका ब्यौरा
- आप कहाँ हैं
- आपका नाम, पता व फोन नंबर

जब तक परिचारक आपको फोन रखने को नहीं कहता तब तक फोन पकड़े रखें ।

यदि आप आपातकाल में निकटतम अस्पताल में जाते हैं तो आपातकाल विभाग या आपातकाल कक्ष (ई आर) में जायें । अक्सर ई आर बहुत व्यस्त होता है । जब तक कि आपका जीवन खतरे में न हो, डॉक्टर आपको देखने में कई घंटे लगा सकता है ।

यदि आप के पास ओ एच आई पी और कोई निजी स्वास्थ्य बीमा नहीं है तो अस्पताल आपको एंबुलेंस–यातायात व किसी अन्य सेवा, जिसकी आपको ज़रूरत पड़ी हो, के बिल भेजेगा ।

संकटकाल में मदद

संकटकालीन व वेदना केंद्र दिन में 24 घंटे व सप्ताह में 7 दिन फोन पर मुफ्त व गुप्त परामर्श प्रदान करते हैं । एक संकटकालीन सहायता केंद्र को फोन करें यदि

- आप आत्महत्या के विषय में सोच रहे हैं
- आपको लगता है कि कोई और आत्महत्या के विषय में सोच रहा है
- आपको केवल बात करने की ज़रूरत है

आपको संकटकालीन सहायता / वेदना केंद्र के फोन नंबर **www.settlement.org/FD/04** पर मिल सकते हैं ।

टेलिहेल्थ ओंटारिओ

यदि आप बीमार हैं परंतु आपको नहीं पता कि क्या आपको अपने स्थानीय अस्पताल के आपातकाल विभाग में जाना चाहिये या नहीं तो टेलिहेल्थ ओंटारिओ को फोन करें ।

टेलिहेल्थ ओंटारिओ एक मुफ्त, गोपनीय फोन सेवा है जिस पर आप एक रजिस्टर्ड नर्स से स्वास्थ्य संबंधी सलाह लेने के लिये फोन कर सकते हैं । यह दिन में 24 घंटे व सप्ताह में 7 दिन उपलब्ध है । यह सेवा अंग्रेज़ी व फ्रॉंसीसी भाषा में दी जाती है, और कुछ अन्य भाषाओं में दुभाषिया सेवा भी उपलब्ध है ।

ओंटारिओ में कहीं से भी 1–866–797–0000 पर फोन करें ।

जब आप टेलिहेल्थ ओंटारिओ पर फोन करते हैं तो आप एक रजिस्टर्ड नर्स से बात करेंगे । नर्स आपको अपनी समस्या समझाने को कहेगी और आपसे अपनी समस्या की गंभीरता से संबधित प्रश्न पूछेगी । नर्स आपको बतायेगी कि आप अपना ध्यान कैसे रखें या कहेगी कि आपको डॉक्टर से मिलने की आवश्यकता है या आपको आपके घर के निकटवर्ती सामुदायिक स्त्रोतों के फोन नंबर देगी ।

अगर आप जानते हैं कि यह आपातकालीन परिस्थिति है तो टेलिहेल्थ को फोन न करें – आपातकाल में आपको सबसे पहले 911 पर फोन करना चाहिये ।

सामुदायिक या जन स्वास्थ्य विभाग

जन स्वास्थ्य विभाग आम जनता या पूरे समुदाय के स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करता है । जन स्वास्थ्य व्यवसायियों में डॉक्टर, दंतचिकित्सक, नर्सें, आहार–विशेषज्ञ और बहुत से अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले व्यवसायी शामिल हैं । जन स्वास्थ्य विभाग तीन क्षेत्रों में सेवायें प्रदान करता है: स्वास्थ्य सुरक्षा (रोगों से बचाव), स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का शीघ्र पता लगाना और स्वास्थ्य को बढ़ावा देना (जीने के स्वस्थ तरीकों के बारे में लोगों को जानकारी देना) ।

जन स्वास्थ्य व्यवसायी विद्यालयों व काम करने के स्थानों में जानकारी व सेवायें प्रदान करते हैं । उदाहरण के लिये एक जन स्वास्थ्य नर्स आपके बच्चों को बीमारी से बचाने के लिये टीके लगा सकती है या फिर यह सुनिश्चित करने के लिये विद्यालय के सभी बच्चों के सिरों को देख सकती है कि कहीं उनके सिरों में जुएं तो नहीं हैं ।

यदि केनेडा का नागरिकता व आप्रवास विभाग आपको मेडिकल सर्वेयलन्स अंडरटेकिंग फॉर्म देता है तो आपको केनेडा में प्रवेश करने के 30 दिनों के अंदर–अंदर अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग के दफ्तर जाना होगा ।

दवायें /डॉक्टर की पर्चियां

ओंटारिओ स्वास्थ्य बीमा योजना (ओ एच आई पी) दवाओं के लिये धन नहीं देती ।

यदि आपका डॉक्टर आपको दवायें लिख कर देता है तो आपको यह पर्ची फॉर्मासिस्ट के पास ले जानी होगी । फार्मासिस्ट वे स्वास्थ्य सेवा व्यवसायी होते हैं जो आपको वे दवायें देते हैं जो कि डॉक्टर द्वारा आपको लिख कर दी जातीं हैं । वे ड्रग स्टोरों या बड़े स्टोरों, अस्पतालों और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों की फॉर्मेसियों में काम करते हैं ।

फॉर्मासिस्टः

- यह सुनिश्चित करते हैं कि आपकी पर्ची पर लिखी गयी दवा की डोसेज, दवा की मात्रा, सही है ।
- आपको दवाओं के संभैत साइड इफेक्टों के बारे में जानकारी देते हैं
- अगर आप कोई अन्य दवा ले रहे हैं तो यह सुनिश्चित करते हैं कि उसके साथ कोई प्रतिक्रिया तो नहीं है
- दवा लेने का तरीका बताते हैं
- यदि दवा के संबंध में आपके कोई प्रश्न हों तो उनका उत्तर देतें है ।

दवा की पर्चियां काफी महंगी हो सकतीं हैं ।

आमतौर पर फॉर्मेसी पर आपसे डिस्पेन्सिंग फीस ली जाती है । डिस्पेन्सिंग फीस वह राशि है जो फॉर्मेसे आपसे दवा तैयार करने के लिये लेती है । ओंटारिओ की फॉर्मेसियां 1.99 से 16.95 डॉलर तक डिस्पेन्सिंग फीस लेतीं हैं । फॉर्मसिस्ट यह फीस दवा की कीमत में जोड़ देता है ।

Settlement.Org पर ओंटारिओ में स्वास्थ्य सुविधाओं के बारे में जानकारी के लिये यहाँ देखें **www.settlement.org/FD/09**

रोज़गार

सामाजिक बीमा नंबर (एस आई एन)

केनेडा में काम करने के लिये आपके पास सामाजिक बीमा नंबर (एस आई एम) होना ज़रूरी है ।

नियोक्ता द्वारा इस नंबर के बिना आपको नौकरी पर रखना अवैध है । आप सरकारी नौकरियों के लिये आवेदन करते समय या कर अदा करते समय भी इस नंबर का उपयोग कर सकते हैं ।

एस आई एन के लिये आवेदन करना

एस आई एन के लिये आवेदन करने के लिये आपको केनेडा सेवा केंद्र पर जाना पड़ेगा । अपने निकटतम केंद्र का पता जानने के लिये 1–800–206–7218 पर फोन करें या **www.settlement.org/FD/04** पर जायें ।

केनेडा सेवा केंद्र (सर्विस केनेडा सेंटर) पर आपको एक आवेदन पत्र भरना होगा । आपको अपने दस्तावेज़ उन्हें दिखा कर यह प्रमाणित करना होगा कि आप कौन हैं और अपनी आप्रवास स्थिति की पुष्टि करनी होगी । वे कौन से दस्तावेज़ स्वीकार करते हैं यह जानने के लिये सर्विस केनेडा की वेबसाइट पर जायें या ऊपर दिये फोन नंबर पर फोन करें । आपका आवेदन स्वीकार करने के बाद वे आपको आपका कार्ड भेजेंगे जिस पर आपका एस आई एन दिया होगा । **www.settlement.org/FD/21**

अपने नियोक्ता को अपना एस आई एन कार्ड दिखाना

सभी नये कर्मचारियों की नियुक्ति करने के बाद नियोक्ता को उनका एस आई एन कार्ड देखने के लिये मांगना होगा । आपको अपनी नौकरी पर जाने के तीन (3) दिनों के अंदर–अंदर नियोक्ता को अपना एस आई एन कार्ड दिखाना होगा ।

यदि आपके एस आई एन कार्ड का पहला अंक 9 है तो यह अस्थायी एस आई एन कार्ड है । आपको नौकरी पर रखने से पहले नियोक्ता को केनेडा के नागरिकता और आप्रवास विभाग द्वारा जारी आपका रोज़गार अनुमति पत्र (वर्क पर्मिट) देखना होगा ।

आपको सदा अपना एस आई एन कार्ड दिखाने की आवश्यकता नहीं है

कई व्यापार एस आई एन कार्ड को पहचान–पत्र के तौर पर या आपकी उधार लेने की योग्यता (क्रेडिट रेटिंग) सुनिश्चित करने के लिये देखना चाहते हैं ।

आपका एस आई एन कार्डा पहचान–पत्र नहीं है । जिन लोगों को आपका एस आई एन कार्ड देखने की आवश्यकता नहीं है उन्हें अपना कार्ड न दिखायें और न ही अपना नंबर उन्हें दें । ऐसा कोई कानून नहीं है जो किसी व्यापारी को आपसे एस आई एन दिखाने से रोक सके, परंतु आपको उन्हें यह दिखाना आवश्यक नहीं है ।

कई लोग चुराये हुए या खोये एस आई एन कार्डों से लोगों के विषय में महत्त्वपूर्ण व्यक्तिगत जानकारी प्राप्त करने या लोगों, सरकार और व्यापारों से इसे चुराने के लिये इनका प्रयोग करते हैं ।

अगर किसी को नौकरी मिलती है और वह आपका एस आई एन कार्ड दिखाता है तो जो पैसा वह कमायेगा उस पर कर आपको अदा करना पड़ेगा ।

कानून के अनुसार आपको सरकारी विभागों के सभी स्तरों पर और उन सभी संस्थानों में, जिनसे आपको आय या ब्याज़ मिलती ह (बैंक, क्रेडिट यूनियन), वहाँ आप को अपना अपना एस आई एन दिखाना अनिवार्य है ।

नौकरी ढूंढना

'क्या ओंटारिओ में नौकरी ढूंढना आसान है?' यह एक ऐसा प्रश्न है जो कई नवागंतुक अक्सर Settlement.Org के फोरमों में पूछते हैं । इसका इसके अतिरिक्त कोई आसान जवाब नहीं है कि केनेडा में सदा वह काम ढूंढना आसान नहीं है जो आपके कौशल व अनुभव के अनुरूप हो ।

आपको अक्सर यह सुनने को मिलेगा कि नियोक्ता केनेडा में काम करने का अनुभव मांगते हैं । वे केनेडा में काम करने का अनुभव क्यों चाहते हैं ? नियोक्ता सोचते हैं कि इससे यह प्रमाणित होता है कि आपकी भाषा व बातचीत के अच्छे कौशल हैं और आपको यह ज्ञान है कि केनेडा की व्यापार संस्कृति कैसे काम करती ह।

आपके लिये अपनी विदेशी शिक्षा और कार्य–नुभव का महत्त्व दिखाना सीखना अनिवार्य है । कई नियोक्ता यह नहीं जानते कि वे आपके अनुभवों का मूल्यांकन कैसे करें, अतः आपको उन्हें यह दिखाना होगा कि आपका अनुभव उनके लिये मूल्यवान कैसे हो सकता है ।

भाषा कौशल

अगर आपके लिये इस गाइड के अंग्रेज़ी अंक को पढ़ने में आपको कठिनाई आती है तो आप ओंटारिओ के अंग्रेज़ी भाषी तकनीकी कार्यस्थल पर काम करने को तैयार नहीं हैं । जब आप ओंटारिओ आते हैं तो आपके लिये अंग्रेज़ी में प्रवीण होना बहुत ज़रूरी है ।

अंग्रेज़ी इस राज्य की मुख्य भाषा है । अंग्रेज़ी बोलने में प्रवीण होने से आपके काम में भी बहुत सहायता मिलेगी, और आपको आपके नये समुदाय में बसने में मदद मिलेगी । कई समुदाय बहुभाषी होते हैं और आपको ऐसे लोग मिल सकते हैं जो आपकी भाषा बोलते हों । परंतु अगर आपका लक्ष्य ओंटारिओ में सदा के लिये बसना है तो आपको अंग्रेज़ी अच्छी तरह बोलनी, पढ़नी और लिखनी आनी चाहिये ।

व्यापारिक संस्कृति

अपने देश से तुलना करने पर आप पायेंगे कि केनेडा में लोगों के काम और व्यापार करने के ढंग में कुछ अंतर हैं । हर देश में लोगों का व्यापार करने का ढंग अन्य देशों के लोगों के व्यापर करने के ढंग से अलग होता है । कोई भी आपको निश्चित तौर पर यह नहीं बता सकता कि यह सब कितना अलग होगा । यह जानने के लिये आपको ओंटारिओ में काम करना होगा । तब आप यह जान पायेंगे कि नियोक्ता को कैसे विश्वास दिलायें कि आप उस प्रकार के कर्मचारी हैं जैसा वे चाहते हैं और आप उनकी कंपनी के लिये अच्छे सिद्ध होंगे ।

यह स्वीकार करना कठिन है परतुं हो सकता है कि आपको अपनी मनपसंद नौकरी उसी समय न मिले । अपने आगमन के बाद आप को एक 'जीवनयापन नौकरी' करनी पड़ सकती है । अगर आप खुशकिस्मत होते हैं तो हो सकता है कि यह नौकरी आप ही के कार्यक्षेत्र में हो, परंतु उस नौकरी से निचले स्तर पर हो जो कि यहाँ आने से पहले आप करते थे ।

नौकरी की खोज

नवागंतुकों को नौकरी खोजने में अलग–अलग तरह के अनुभवों से गुज़रना पड़ता है । कुछ लोगों को कुछ महीनों में ही वैसी नौकरी मिल जाती है जैसी वे यहाँ आने से पहले करते थे । और कुछ अन्य लोगों को कई साल लग जाते हैं । आने से पूर्व, कुछ समय निकाल कर केनेडा के रोज़गार बाज़ार के बारे में जानकारी एकत्रित कर लें । यह जानें कि सहायता कहाँ उपलब्ध है और आप ओंटारिओ में अधिक आसानी से नौकरी कैसे खोज सकते हैं ।

ओंटारिओ में नौकरी की खोज आपके अनुभवों से काफी अलग हो सकती है । हो सकता है कि आपके लिये नौकरी ढूंढने की ज़रूरत भी एक आश्चर्यजनक बात हो । आपको यह सीखना पड़ सकता है कि रेज़्यूमी कैसे लिखें और अपने काम का पोर्टफोलिओ कैसे तैयार करें । क्या आप जानते हैं कि आपके उद्योग में नियोक्ता किस तरह के रेज़्यूमी (व्यक्तिगत विवरण) की उम्मीद रखते हैं । आपको केनेडा में नौकरी ढूंढने में मदद की आवश्यकता पड़ सकती है ।

मदद प्राप्त करना

सरकार लोगों के लिये नौकरियों की व्यवस्था नहीं करती । उनके ऐसे कार्यक्रम हैं जो नौकरी ढूंढने में आपकी मदद करते हैं, परंतु यह कार्यक्रम आपके लिये नौकरी नहीं ढूंढते । यदि कोई कहता है कि वह आपको नौकरी की गारंटी दे सकता है तो हो सकता है कि वह आपको कुछ बेचने की कोशिश कर रहा हो । ऐसे लोगों को धन देते समय बहुत सावधान रहें ।

कई सामुदायिक एजेंसियां नवागंतुकों को नौकरी ढूंढने में मदद करने के लिये रोज़गार सेवायें प्रदान करतीं हैं। यह सेवायें आपके समुदाय में मुफ्त उपलब्ध हैं ।

ओंटारिओ में नवागंतुकों के लिये नौकरी ढूंढना आसान नहीं होता। क्यों ? यह कुछ बातें हैं जिनके बारे में आपको सोचना या सीखना पड़ सकता है :

- उन नौकरियों को कैसे ढूंढें जिनके विज्ञापन नहीं दिये जाते ।
- यह सुनिश्चित करना कि आपकी भाषा कौशल उस नौकरी के लिये पर्याप्त हैं जो आप चाहते हैं ।
- क्या आप अपनी पहली नौकरी पर अवर (जूनियर) स्तर पर काम करने या फिर छोटी या मध्यम आकार की कंपनियों में काम करने को तैयार हैं ?
- क्या आप केनेडियन कार्य–संसकृति को और बातचीत, सामुहिक कार्य (टीम वर्क) और संगठन कौशलों के महत्त्व को समझते हैं ?

आप ओंटारिओ में आते ही केनेडियन कार्य संस्कृति के बारे में सब कुछ जानते हों ऐसा ज़रूरी नहीं है । बहुत कुछ सीखने को है परंतु ऐसे बहुत से लोग हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं ।

सबसे बेहतरीन कार्य जो आप कर सकते हैं वह है मदद मांगना । सेटलमेंट एजेंसियां नौकरी ढूंढने और अपने समुदाय में बसने में आपकी सहायता कर सकतीं हैं ।

कुछ सामुदायिक सेवायें आपकी मदद के लिये आपको व्यक्तिगत सलाह दे सकतीं हैं । स्टाफ का एक सदस्य आपका रेज़्यूमी (व्यक्तिगत विवरण) बनाने व संलग्न पत्र लिखने और स्थानीय कंपनियां ढूंढने में आपकी मदद करेगा । अन्य में ऐसे कार्यक्रम हैं जिनमें आप एक कक्षा में यह सीख सकते हैं कि केनेडा में अपने कार्य–क्षेत्र में नौकरी कैसे ढूंढें ।

किसी कार्यक्रम की सहायता के बिना आप 200 आवेदन भेज सकते हैं और हो सकता है कि आपको फिर भी कोई जवाब न मिले । सहायता से हो सकता है कि आपको अपनी मनपसंद नौकरी मिल जाये ।

ओंटारिओ में अप्रवासियों की सेवा में लगी प्रत्येक एजेंसी आपको आपकी नौकरी की खोज में कुछ मदद दे सकती है । अपने निकट संस्थान ढूंढने के लिये हमारे अपने घर के निकट मदद पायें (फाइंड हेल्प नीयर योर होम) खंड को देखें **www.settlement.org/FD/04**

वे आपको विशेष समूहों के लिये उपलब्ध रोज़गार सेवाओं के बारे में भी बता पायेंगे, इन समूहों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा प्राप्त व्यवसायी और कारीगर
- महिलायें
- युवा
- अधिक आयु वाले कर्मचारी

ओंटारिओ में कई सेटलमेंट एजेंसियां नवागंतुकों के लिये मुफ्त रोज़गार खोज सेवा वर्कशॉप प्रदान करतीं हैं जिससे कि वे यह सीख सकें कि केनेडा में काम कैसे खोजा जाता है । यह वर्कशॉप 3 से 4 दिन तक चलती है । इसमें भाग लेने के लिये ज़रूरी है कि आप स्थायी निवासी हों जो कि केनेडा में कानूनन काम कर सकता है ।

हो सकता है कि आप अपनी रोज़गार की खोज से परेशान हो जायें क्योंकि आप नहीं जानते कि व्यापारी आप जैसे कौशल वाले व्यक्ति को नौकरी पर क्यों नहीं रखना चाहते । आपको यह जानना होगा कि नियोक्ता क्या चाहते हैं, जो कि काम करने के कौशल से अधिक भी कुछ है ।

हो सकता है कि आपको नये कौशल सीखने या अपने कौशल को बेहतर बनाने की ज़रूरत या इच्छा महसूस हो । आपको कई तरह से सहायता या प्रशिक्षण मिल सकता है । कुछ प्रशिक्षणों को प्राप्त करने के लिये धन की आवश्यकता होती है । कुछ समूह–विशेष के लोगों के लिये मुफ्त होते हैं । सेटलमेंट संस्थान आप कौन सा प्रशिक्षण ले सकते हैं उनके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने में आपकी सहायता कर सकते हैं ।

रोज़गार मानक

फेडरल व क्षेत्रीय श्रम कानून एक कर्मचारी के तौर पर आपके हितों की रक्षा करते हैं । ओंटारिओ रोज़गार मानक एक्ट ओंटारिओ के अधिकतर कर्मियों की रक्षा करता है ।

आपकी आयु, लिंग, धर्म, जाति या यौन रुचियों के कारण कोई भी आपके साथ भेद–भाव नहीं कर सकता । अगर कोई नियोक्ता इन कारणों से आपके साथ भेद–भाव करता है तो वह कानून तोड़ता है ।

कानून के अंतर्गत कर्मचारियों के भी उत्तरदायित्व हैं । आपको यह जानना होगा कि कानून आपको आपके कार्यस्थल पर कैसे सुरक्षित व स्वस्थ रख सकता हैं । यदि आप चाहते हैं कि आपके कार्यस्थल पर अन्य लोग आपके साथ उचित व्यवहार करें तो आपको यह जानना होगा कि कानून क्या कहता है ।

कार्यस्थल पर अपने अधिकारों व उत्तरदायित्वों के बारे में अधिक जानकारी के लिये आप **www.settlement.org/FD/10** के रोज़गार मानक खंड में जा सकते हैं ।

शिक्षा व कार्य–कौशल का मूल्यांकन करना

अगर आप नौकरी या शिक्षा कार्यक्रम के लिये आवेदन करते हैं तो नियोक्ता या विद्यालय आप से आपकी शिक्षा या प्रशिक्षण के स्तर का प्रमाण मांग सकता है । नियोक्ता व विद्यालय यह भी जानना चाहेंगे कि आपके प्रशिक्षण का केनेडा में जारी किये जाने वाले प्रमाणपत्रों व डिप्लोमा की तुलना में क्या मूल्य है ।

आपको उन्हें दिखाने के लिये अपने प्रमाणपत्रों का मूल्यांकन (क्रेडेंशियल असेसमेंट) करवाने की आवश्यकता पड़ सकती है ।

प्रमाणपत्रों के मूल्यांकन का अर्थ है अपने शिक्षा प्रमाणपत्रों की तुलना उसी स्तर के केनेडा में जारी किये जाने वाले प्रमाणपत्रों से करना । जब आप अपने प्रमाणपत्रों का मूल्यांकन करवाते हैं तो आपको एक लिखित रिपोर्ट या पत्र दिया जाता है जिसमें आपके प्रमाणपत्रों, डिप्लोमाओं, या डिग्रियों के बारे में विस्तृत जानकारी दी जाती है । यह पत्र आपको यह बतायेगा कि आपके अंकों व दस्तावेज़ों के समतुल्य केनेडा में कौन से दस्तावेज़ हैं ।

यदि आप एक व्यवसाय या पेशे में हैं और व्यावसायिक नाम का प्रयोग करते हैं (जैसे इंजीनियर या नाई) तो आपके पास लाइसेंस या प्रमाणपत्र होना चाहिये । लाइसेंस प्राप्त करने के लिये आपको उस संगठन की सदस्यता लेनी होगी जो कि आपके व्यवसाय का नियमन करता है । कुछ विद्यालयों की तरह इन समूहों की भी अपनी मूल्यांकन प्रक्रिया होती है ।

प्रमाणपत्रों के मूल्यांकन में धन खर्च होता है । मूल्यांकन के लिये धन देने से पहले नियोक्ता, विद्यालय या अपने व्यवसाय के संगठन से बात करें कि उन्हें किस तरह के मूल्यांकन की आवश्यकता है ।

हो सकता है कि एक नियोक्ता के लिये तैयार किया गया मूल्यांकन वैसा न हो जैसा कि एक शिक्षा कार्यक्रम के लिये तैयार किया जाता है ।

जब आप केनेडा आते हैं तो मूल्यांकन सेवाओं का उपयोग करने से पहले विभिन्न मूल्यांकन सेवाओं और उनकी रिपोर्टों को देखें । आपको रोज़गार, अप्रवासन, उच्च शिक्षा, लाइसेंसिंग और अपरेंटिसी प्रशिक्षण के लिये मूल्यांकन की आवश्यकता पड़ सकती है । प्रत्येक काम के लिये अलग रिपोर्ट खरीदने की बजाय कोशिश करें कि आप एक ऐसी रिपोर्ट लें जो कई कामों में आ सकती है ।

इन विषयों के बारे में अधिक जानकारी के लिये Settlement.Org के रोज़गार खंड को यहाँ देखें **www.settlement.org/FD/11** ।

शिक्षा

अपने बच्चों का स्कूल में दाखिला करवाना

ओंटारिओ के कानून के अनुसार 6 से 18 वर्ष के सभी बच्चों को विद्यालय जाना होगा । परंतु अधिकतर बच्चे उस समय किंडरगार्टन कक्षा से विद्यालय जाना शुरू कर देते हैं जब वे 4 या 5 साल के होते हैं । किंडरगार्टन में एक या दो साल पढ़ने के बाद वे ग्रेड 1 में जाते हैं । किंडरगार्टन से ग्रेड 8 को प्राथमिक विद्यालय कहते हैं । ग्रेड 9 से ग्रेड 12 को माध्यमिक या हाई स्कूल कहते हैं ।

आपको अपने बच्चे का नाम स्थानीय विद्यालय या विद्यालय बोर्ड में दर्ज करवाना होगा । अपका निकटतम विद्यालय कहाँ है और आप अपने बच्चे का नाम कैसे दर्ज करवा सकते हैं इस विषय में जानकारी के लिये स्थानीय विद्यालय बोर्ड को फोन करें । जो बच्चे हाई स्कूल जाने योग्य आयु के हैं वे अपना विद्यालय चुनने से पहले कुछ विद्यालयों में चल रहे विशेष कार्यक्रमों के बारे में जानना चाहेंगे । आप स्थानीय विद्यालय या विद्यालय बोर्ड से इनके विषय में सवाल कर सकते हैं ।

ओंटारिओ में अधिकतर बच्चे पब्लिक स्कूलों में जाते हैं । केथोलिक स्कूलों की एक अलग पब्लिक प्रणाली भी है । प्रत्येक प्रणाली में विभिन्न स्थानीय स्कूल बोर्ड विद्यालयों का प्रबंधन करते हैं । स्कूल बोर्ड आपको उन विद्यालयों के नाम दे सकता है जहाँ आपके बच्चे पढ़ सकते हैं ।

बच्चों या उनके माता–पिता या उनके कानूनी अभिभावक की आप्रवासी स्थिति बच्चों को विद्यालय जाने से नहीं रोकती । यदि आपको अपने बच्चे का स्कूल में दाखिला करवाने में इसलिये कठिनाई आ रही है कि आप अप्रवासी हैं तो कानूनी सहायता के लिये स्थानीय सामुदायिक कानूनी क्लिनिक से संपर्क करें ।

विद्यालय–वर्ष सितंबर में श्रम दिवस के अगले दिन शुरू होता है और जून के अंत में खत्म होता है । साल के मध्य में बच्चों को स्कूल में दाखिला देने के संबंध में प्रत्येक विद्यालय बोर्ड अपने निर्णय लेतें है ।

ओंटारिओ में नवागंतुकों के लिये शिक्षा गाइड में आपको विद्यालय प्रणाली के बारे में संपूर्ण जानकारी **www.settlement.org/FD/12** पर मिल जायेगी ।

प्रौढ़ शिक्षा व बेहतर बनाना

हो सकता है कि आप भी पढ़ना या अपने व्यवसाय से संबंधित शिक्षा कार्यक्रम खोजना चाहें । आपके लिये क्या उपलब्ध हैऔर आप उस तक कैसे पहूंच सकते हैं यह जानने के लिये Settlement.Org के शिक्षा भाग को **www.settlement.org/FD/13** पर देखें ।

अंग्रेज़ी सीखना

हो सकता है कि अपने आगमन के बाद आप अपनी अंग्रेज़ी को बेहतर बनाना चाहें । एक नये अप्रवासी होने के नाते आपके लिये अंग्रेज़ी में आराम से बातचीत कर पाना बहुत महत्त्वपूर्ण है । इससे आपको रोज़गार ढूंढने और ओंटारिओ में अधिक शीघ्र बसने में मदद मिलेगी ।

ओंटारिओ में नवागंतुकों के लिये भाषा प्रशिक्षण (एल आई एन सी) केनेडा में आने वाले नये अप्रवासियों के लिये मुफ्त भाषा प्रशिक्षण कार्यक्रम है ।

एल एन आई सी कार्यक्रम में भाग लेने के लिये आवश्यक है कि आपः

- केनेडा के स्थायी निवासी हों (जिसे केनेडा में गैर–नागरिक स्थायी निवासी के तौर पर आने की अनुमति दी गयी हो) या संधि शरर्णार्थी (जो संयुक्त राष्ट्रसंघ के शरणार्थियों की स्थिति से संबंधित संधि के अनुसार शरणार्थी है) हों
- **या** एक नवागंतुक हों जिसे केनेडा में रहने की अनुमति दी गयी हो, सी आई सी जिसे पूर्ण नागरिक का दर्जा देने का विचार रखती हो, और जो अब तक केनेडा का नगरिक नहीं है

एवं

- विद्यालय छोड़ने की आयु से अधिक आयु का हो (18 वर्ष या उससे अधिक आयु वाला व्यस्क)
- एक भाषा मूल्यांकन केंद्र पर जा कर अपने भाषा कौशल की परीक्षा दें ।

कुछ एल आई एन सी की कक्षाओं में बाल–देखभाल सेवायें उपलब्ध हैं ।

लिन्क (एल आई एन सी) कक्षायें ओंटारिओ में निम्नलिखित स्थानों पर उपलब्ध हैं :

- विद्यालयों
- सामुदायिक कॉलेज
- आप्रवासी सेटलमेंट एजेंसियां
- सामुदायिक संस्थान

लिंक (एल आई एन सी) के लिये नाम दर्ज करवाना

लिंक कक्षाओं के लिये नाम दर्ज करवाने के लिये आपको लिंक मूल्यांकन केंद्र पर जाना होगा । लिंक मूल्यांकन केंद्र आपके भाषा–स्तर की परीक्षा लेगा और एक लिंक विद्यालय में आपका नाम दर्ज करवाने में आपकी सहायता करेगा।

केंद्र का स्टॉफ श्रवण (सुनने), बोलने, पठन (पढ़ने) व लेखन की परीक्षा लेगा। इस परीक्षा में एक से तीन घंटे तक लग सकते हैं । आपकी भाषा का स्तर जितना ऊँचा होगा परीक्षा में उतना ही अधिक समय लगेगा ।

केंद्र आपको सही कक्षा में नाम दर्ज करवाने में आपकी सहायता करेगा। सेटलमेंट एजेंसी या सामुदायिक जानकारी केंद्र को फोन करें और पूछें कि निकटतम लिंक मूल्यांकन केंद्र कहाँ है । आपको मूल्यांकन केंद्र पर फोन कर के उनसे मिलने का समय लेना होगा ।

इन संस्थानों से संपर्क रखने के विषय में जानकारी आपको Settlement.Org के घर के निकट सहायता प्राप्त करें खंड में यहाँ **www.settlement.org/FD/04** मिलेगी ।

उच्च अंग्रेज़ी शिक्षा

आपको उच्च अंग्रेज़ी की शिक्षा निम्नलिखित स्थानों पर मिल सकती है:

- विश्व–विद्यालयों में
- सामुदायिक कॉलेज
- निजी भाषा विद्यालय
- सामुदायिक संस्थान

पाठ्यक्रम व फीस के बारे में अधिक जानकारी के लिये इन स्कूलों व संस्थानों से सीधे संपर्क करें । कुछ मुफ्त होते हैं, परंतु इनमें से कुछ विद्यालयों में शुल्क देना पड़ सकता है ।

अंग्रेज़ी कक्षाओं के बारे में अधिक जानकारी के लिये Settlement.Org की वेबसाइट के एक अन्य भाषा की तरह अंग्रेज़ी की पढ़ाई (ई एस एल) खंड **www.settlement.org/FD/14** पर यहाँ जायें ।

आप्रवासन और नागरिकता

स्थायी निवासी (मेपल लीफ) कार्ड

केनेडा में आगमन के बाद आपको आपका स्थायी निवासी (पी आर) कार्ड डाक द्वारा प्राप्त होगा । जब आप केनेडा आते हैं और आप्रवासन परीक्षण से गुज़रते समय आपको अपने डाक का पता देना होगा जिससे कि वे आपको यह कार्ड भेज सकें ।

यदि आप अपने प्रवेश स्थल पर अपना पता केनेडा के नागरिकता व आप्रवासन (सी आई सी) को नहीं देते हैं तो यथाशीघ्र ऐसा करें । आप सी आई सी की वेबसाइट देखें या पी आर कार्ड कॉल सेंटर को फोन कर अपना पता दें ।

अगर सी आई सी को अपना पता देने के 30 दिनों के अंदर आपका पी आर कार्ड नहीं मिलता तो केनेडा के नागरिकता व आप्रवासन के कॉल सेंटर को फोन करें ।

अगर केनेडा में आपके आगमन के 180 दिनों के अंदर सी आई सी को आपका पता नहीं मिलता तो आपको पुनः सी आई सी को पी आर कार्ड के लिये निवेदन करना होगा और फीस भरनी होगी ।

केनेडा नागरिकता और अप्रवासन

पी आर कार्ड कॉल सेंटर

1-800-242-2100

www.cic.gc.ca

पी आर कार्ड एक पहचान दस्तावेज़ है और यह आपके स्थायी नागरिक के दर्जे का प्रमाण देता है ।

स्थायी नागरिक कार्ड के बारे में किसी भी प्रश्न का उत्तर जानने के लिये पी आर कार्ड कॉल सेंटर को फोन करें ।

नागरिकता शर्तें

आप अपने आगमन के बाद केनेडा के बाहर यात्रा कर सकते हैं । परंतु स्थायी नागरिक का अपना दर्जा बनाये रखने के लिये आपको 5 साल की समयावधि के दौरान कम से कम 730 दिन (2 वर्ष) तक केनेडा में उपस्थित रहना होगा ।

इसका अर्थ है कि आप 5 वर्ष में से कुल 3 वर्ष का समय केनेडा के बाहर व्यतीत कर सकते हैं । परंतु यदि आप लंबे समय के लिये देश से बाहर जाते हैं तो आपको केनेडा नागरिकता व आप्रवासन विभाग को यह प्रमाणित करना होगा कि आप केनेडा में रहने का इरादा रखते हैं ।

स्थायी नागरिकों के अधिकार ओर प्रतिबन्ध

स्थायी नागरिकों के अधिकार

- केनेडा में कहीं भी रहना व काम करना
- कानूनी सहायता प्राप्त करना (उन लोगों के लिये मदद जिनके पास वकील को देने के लिये धन नहीं है)
- क्षेत्रीय स्वास्थ्य बीमा प्राप्त करना
- शिक्षा का अधिकार
- काम करने का अधिकार
- कर्मचारियों की सुरक्षा के लिये बनाये गये कानूनों का अधिकार
    - स्वास्थ्य व सुरक्षा
    - रोज़गार मानक
    - रोज़गार बीमा
    - सामुहिक समझौते
    - कर्मचारियों के मुआवज़े
- मानवाधिकार

- सामाजिक सेवाओं के लाभों का अधिकार जैसे ओंटारिओ वर्कस, कम कीमत पर आवास व दिन में बच्चों की देख–भाल, शरण स्थल, मुफ्त भोजन व कपड़ा कार्यक्रम, परामर्श और सामुदायिक एजेंसियों से अन्य प्रकार की सहायता ।

स्थायी नागरिकों पर लागू प्रतिबन्ध

- केनेडा नागरिकता व आप्रवासन आपको केनेडा में रहने देने से इन्कार कर सकता है यदिः
  - आपके पास झूठे दस्तावेज़ हों और आपने स्थायी निवास के लिये आवेदन करते समय या अपने आगमन के बाद आपने झूठी जानकारी दी हो ।
  - आप अपने स्थायी नागरिक के दर्जे की शर्तों का पालन नहीं करते हैं (यदि कोई हों तो) ।
  - आपको किसी आपराधिक कार्य के लिये सज़ा दी जाती है ।
  - अधिकारी वर्ग का यह मानना है कि आप जासूसी गतिविधियों, संगठित अपराधों से जुड़े हैं या फिर आपने युद्ध–अपराध किये हैं ।
- आप चुनाव के समय मतदान नहीं कर सकते और न ही किसी राजनैतिक पद के लिये खड़े हो सकते हैं ।

आप्रवासन संबंधी प्रश्न

यदि आप्रवासन, आपके दर्जे या जिन सेवाओं को आप संपर्क कर सकते हैं उनके विषय में आपके कोई प्रश्न हैं तो किसी सेटलमेंट एजेंसी से संपर्क करें । अपने नये समुदाय में अपने आगमन के बाद आप एक सेटलमेंट एजेंसी खोज सकते हैं । आप **www.settlement.org/FD/04** के घर के पास मदद ढूंढें (फाइंड हेल्प क्लोज़ टू होम) खंड में इन एजेंसियों को खोज सकते हैं ।

आप ओंटारिओ में कहीं से भी केनेडा नागरिकता व आप्रवासन के कॉल सेंटर को मुफ्त फोन कर सकते हैं ।

आप दिन में 24 घंटे और सप्ताह में 7 दिन एक रिकॉर्ड किये हुए संदेश से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।

अगर आप किसी व्यक्ति से बात करना चाहते हैं तो सोमवार से शुक्रवार सुबह 8 से सांय 4 बजे के बीच फोन करें । कॉल सेंटर सेवा केवल अंग्रेज़ी और फ्राँसीसी भाषा में उपलब्ध है ।

आप्रवासन और नागरिकता के संबंध में जानकारी प्राप्त करने के लिये केनेडा नागरिकता और आप्रवासन के कॉल सेंटर पर फोन करें

1-888-242-2100

कानूनी सेवायें

मानवाधिकार

केनेडा में स्त्रियों और पुरुषों को समान व एक जैसे अधिकार हैं । केनेडा के अधिकारों और आज़ादियों के घोषणापत्र में इन अधिकारों का वर्णन किया गया है । किसी भी व्यक्ति के प्रति किसी भी प्रकार का अत्याचार – शारीरिक, मानसिक या आर्थिक – करना कानून के खिलाफ है ।

कई सामाजिक एजेंसियां लोगों को स्पष्ट अल्पसंख्यकों, महिलायों, समलिंगकामियों, समलिंगकामी स्त्रियों, अपंगों और वृद्धों के बारे में शिक्षित कर उनके विषय में जागरुकता फैलाने का काम करतीं हैं । ओंटारिओ मानवाधिकार आचार संहिता भेदभावों से लोगों की रक्षा करती है ।

भेदभाव का अर्थ है निम्नलिखित के आधार पर अनुचित व्यवहारः

- आयु
- रंग
- क्षमता
- वंश
- जाति
- वैवाहिक दर्जा
- पारिवारिक दर्जा
- जन्म
- आपराधिक रिकॉर्ड
- सामाजिक सहायता पर निर्भरता
- धर्म
- नागरिकता
- प्रजातीय उद्‌गम
- लिंग
- या यौन पसंद ।

ओंटारिओ की मानवाधिकार आचार–संहिता के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति को भेदभाव से मुक्ति का अधिकार है जब वह कुछ सेवायें, सामान और सुविधायें, आवास, अनुबंध, रोज़गार या कुछ समूहों की सदस्यता लेने का प्रयास करता है ।

पुलिस

ओटारिओ, और पूरे केनेडा में, पुलिस विभाग सरकार और सेना से अलग है । ओंटारिओ में पुलिस के तीन स्तर हैं :

- स्थानीय (या म्युनिसिपल) पुलिस
- ओंटारिओ क्षेत्रीय पुलिस (ओ पी पी)
- और राष्ट्रीय पुलिस जिसे रॉयल केनेडियन माउन्टेड पुलिस (आर सी एम पी) भी कहते हैं ।

अधिकतर पुलिस बल सामुदायिक भागीदारी पुलिस में विश्वास रखते हैं । सामुदायिक भागीदारी पुलिस वह है जिसमें पुलिस अधिकारी प्रत्येक समुदाय के नागरिकों के साथ मिल कर अपराध कम करने और सुरक्षा बढ़ाने के लिये काम करते हैं ।

जब पुलिस आपको रोकती है, आपकी तलाशी लेती है या आप को हवालात में रखती है तो उन्हें सख्त नियमों का पालन करना होता है । पुलिस अफ्सरों को आपको यह बताना अनिवार्य है कि

- वे आपको हवालात में क्यों रख रहे हैं,
- आपको आपके मानवाधिकारों के बारे में जानकारी देना,
- यह सुनिश्चित करना कि आप उन्हें ठीक से समझ रहे हैं ।

यदि आपको गिरफ्तार किया जाता है या किसी अपराध का आरोप लगाया जाता है तो आपको एक वकील का अधिकार है । आपको अधिकार है कि आप अपना वकील चुन सकें और आपको अपनी मातृभाषा में कानूनी सलाह प्राप्त करने का अधिकार है ।

वकील प्राप्त करना

सही वकील ढूंढना बहुत ज़रूरी है । शुरुआत के कुछ तरीके नीचे दिये गये हैं:

- मित्र, सहकर्मी और परिवार से पूछें कि क्या वे किसी ऐसे वकील को जानते हैं जिसकी वे सिफारिश कर सकते हैं ।
- सेटलमेंट कर्मी या सामाजिक सेवा एजेंसी के सदस्य से सुझाव मांगें ।
- आप अपनी स्थानीय टेलिफोन पत्रिका के येलो पेजेज़ में भी 'वकील' श्रेणी के नीचे खोज सकते हैं ।
- लॉ सोसायटी ऑफ अप्पर केनेडा द्वारा चलाये जा रहे लॉयर रेफरल सर्विस (वकील सिफारिश सेवा) से संपर्क करें ।
- कानूनी कंपनियों और वकीलों की वेबसाइट लिस्टिंग देखें

वकील सिफारिश सेवा (लॉयर रेफरल सर्विस) (एल आर एस)

वकील सिफारिश सेवा (एल आर एस) आपको आपके क्षेत्र में काम करने वाले उस वकील का फोन नंबर देंगे जो आपकी परिस्थिति से संबंधित कानूनों के लिये काम करते हैं । आप एल आर एस से यह सुनिश्चित करने के लिये प्रश्न पूछ सकते हैं कि वकील आपकी मातृभाषा बोलता है । इस सेवा के लिये 6 डॉलर प्रति रेफरल के हिसाब से मूल्य देना होता है । यह फीस आपके फोन बिल में जोड़ दी जाती है।

आप एल आर एस वकील को तीस (30) मिनट तक के परामर्श के लिये फोन कर सकते हैं । आप उस व्यक्ति को अपने वकील के तौर पर नियुक्त न करने का फैसला ले सकते हैं, परंतु आप उसी कानूनी समस्या के लिये एल आर एस से एक और रेफरल की मांग नहीं कर सकते ।

वकील सिफारिश सेवा (लॉयर रेफरल सर्विस)

1-900-565-4577

इस नंबर पर फोन करने का खर्च 6 डॉलर प्रति रेफरल है ।

सामुदायिक कानूनी क्लिनिक

आपको सामुदायिक कानूनी क्लिनिक से भी कानूनी सहायता प्राप्त हो सकती है । क्लिनिक पर आपकी सहायता के लिये वकील और सामुदायिक कानुन कर्मी मौजूद होते हैं । आम तौर पर आपका उस क्षेत्र में रहना अनिवार्य है जिसमें क्लिनिक अपनी सेवायें प्रदान कर रही है । यह भी आवश्यक है कि आप स्वयं वकील के लिये धन देने में असमर्थ हों ।

क्लिनिक केवल कानून के विशेष क्षेत्रों से संबंधित सेवायें प्रदान करती हैं । इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- मकानमालिक और किरायेदार के बीच मतभेद ।
- कर्मचारियों के मुआवज़े
- रोज़गार बीमा
- सामाजिक सहायता
- केनेडा पेन्शन योजना
- शरणार्थी और आप्रवास कानून
- रोज़गार कानून
- और मानवाधिकार ।

आमतौर पर क्लिनिक आपराधिक और पारिवारिक कानूनी सेवायें प्रदान नहीं होती । इन सेवाओं के लिये आपको निजी वकील और एक कानूनी सहायता सेर्टिफिकेट की आवश्यकता होगी।

सामुदायिक कानूनी क्लिनिकों से सहायता प्राप्त करने के लिये आपको कानूनी सहायता सेर्टिफिकेट की आवश्यकता नहीं होगी । **www.settlement.org/FD/25**

समुदाय ओर मनोरंजन

समुदाय में बाहर आयें जायें

आप अपना काफी समय आवास–स्थान खोजने, अंग्रेज़ी सीखने या बेहतर बनाने और नौकरी ढूंढने में बितायेंगे । परंतु यदि आप मनोरंजन और सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेंगे तो आप ओंटारिओ में अपने समुदाय में बहुत जल्दी बस पायेंगे । आप नये लोगों से भी मिलेंगे और संपर्क बनायेंगे जिससे कि आपको आपकी नौकरी की तलाश में भी मदद मिलेगी ।

ओंटारिओ के प्रत्येक शहर में ऐसे सामुदायिक और मनोरंजक कार्यक्रम और सेवायें हैं जिनका आप उपयोग कर सकते हैं । अक्सर उनका प्रयोग आप मुफ्त में या बहुत कम कीमत पर कर सकते हैं ।

गर्मियों में कई माता–पिता अपने बच्चों के लिये खेल–कूद या मज़ेदार गतिविधियां ढूंढते हैं । इन्हें दैनिक कैंप, ग्रीष्म–कैंप या ग्रीष्म कार्यक्रम कहते हैं । इनके विषय में अधिक जानकारी के लिये अपने स्थानीय सामुदायिक केंद्र या पूल (तैरने का तालाब) से प्राप्त कर सकते हैं ।

अपने और अपने परिवार के लिये उपलब्ध गतिविधियों के विषय में जानकारी प्राप्त करें । सभी आयु–वर्गों के लिये कार्यक्रम मौजूद हैं और इनमें स्वास्थ्य संबंधी गतिविधियां, कला और कारीगरी और सामाजिक समूह शामिल हैं । हर मौसम के लिये अलग गतिविधियां हैं । उदाहरण के लिये सर्दियों में आप मुफ्त स्केटिंग रिंक और गर्मियों में स्विमिंग पूल खोज सकते हैं ।

कार्यक्रमों के विषय में जानकारी प्राप्त करने के लिये सामुदायिक जानकारी केंद्र या सेटलमेंट एजेंसी से संपर्क करें । आप अपने स्थानीय सरकारी पार्कों और मनोरंजन विभाग से भी संपर्क कर सकते हैं ।

पुस्तकालय

पुस्तकालय आपके समुदाय का एक महत्त्वपूर्ण स्थान है । पुस्तकालयों में हर उम्र के लोगों के लिये कुछ न कुछ होता है । आपको किताबें उधार लेने या पुस्तकालय पर कंप्यूटर का प्रयोग करने के लिये पुस्तकालय का सदस्यता कार्ड लेना होगा । कार्ड लेने के लिये आपको अपना पहचानपत्र (जैसे वाहन चालक लाइसेंस या आपका स्थायी निवासी कार्ड) और एक पत्र–व्यवहार जिससे आपका पता प्रमाणित होता हो (जैसे फोन बिल) साथ लाना होगा । पुस्तकालय को यह प्रमाण चाहिये कि आप कौन हैं और आपका स्थानीय पता क्या है । समुदाय में रहने वाले लोगों के लिये यह कार्ड मुफ्त है ।

आपको पुस्तकालय में निम्नलिखित कार्यक्रम और सेवायें प्राप्त हो सकतीं हैं :

- बच्चों का गृहकार्य पूरा करवाने में मदद करने के लिये गृहकार्य क्लब
- बच्चों के लिये कहानी का समय या खिलौना–लायब्रेरी
- नौकरी ढूंढने और व्यवसाय के विषय में योजना बनाने के लिये कक्षायें और स्त्रोत
- प्रौढ़ शिक्षा कार्यक्रम जिसमें शिक्षक पढ़ना लिखना सिखाते हैं या पढ़ने के कौशल बेहतर बनाने में मदद करते हैं।
- बहुभाषी संग्रहः कई भाषाओं में किताबें, टेप, समाचारपत्र और मेगज़ीन
- एक दूसरी भाषा के रूप में अंग्रेज़ी (ई एस एल) स्त्रोत
- स्थानीय लिखकों द्वार पुस्तक–पठन सभायें और स्थानीय कलाकारों की प्रदर्शनियां
- स्वास्थ्य व व्यक्तिगत वित्त के संबंध में व्याख्यान या कक्षायें

कंप्यूटर पुस्तकालय की कार्यप्रणाली का महत्त्वपूर्ण अंग हैं । कई पुस्तकालयों में कंप्यूटर व प्रिंटर होते हैं जिससे आप टंकण कार्य (वर्ड–प्रोसेसिंग) कर सकें, नौकरी के विज्ञापन देख सकें और इंटरनेट का प्रयोग कर सकें ।

मौज–मस्ती करना

ओंटारिओ के सभी समुदायों में मुफ्त व सस्ते कार्यक्रम, समारोह, पार्क, कला व सांस्कृतिक गतिविधियां होतीं हैं । पूरा साल कला व सांस्कृतिक समारोह चलते रहते हैं । कई किसी विशेष कला–प्रकार, जैसे संगीत, या एक सामुदायिक समूह की

सभी कलाओं जैसे केनेडियन चीनी समुदाय पर ध्यान केंद्रित करते हैं । गर्मियों में ओंटारिओ के कई सांस्कृतिक व कला समारोह बाहर खुले में और मुफ्त होते हैं । हास्य (कॉमेडी), जैज़, लेखकों और फिल्मों के समारोह होते हैं ।

अधिकतर समुदायों में संग्रहालय, कला दीर्घायें, ऐतिहासिक स्थल और अन्य रोचक स्थल व गतिविधियां होतीं हैं । कई दीर्घाओं और संग्रहालयों में सप्ताह में एक दिन ऐसा होता है जब यहाँ प्रवेश निःशुल्क या सस्ता होता है । अक्सर बच्चों और 65 वर्ष से अधिक आयु के लोगों के लिये शुल्क कम होता है ।

चीनी नव–वर्ष, प्राईड परेड्ज़, टोरंटो का कारिबाना और ओटावा का विंटरल्यूड कुछ ऐसे विशेष आयोजनों और महत्त्वपूर्ण समारोहों के उदाहरण हैं । जुलाई 1 के केनेडा दिवस सहित इनमें से कई जन समारोह हैं जिनमें परेड, पटाखे और संगीत होते है ।

मौज–मज़ा और अपने समुदाय के साथ मेल–ज़ोल बढ़ाने के अन्य रोचक तरीकों के विषय में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिये **www.settlement.org/FD/15** के सेलिब्रेट (समारोह मनायें) खंड को देखें ।

उपभोक्ता जानकारी

धन का आदान–प्रदान

ओंटारिओ में अपने आगमन से पूर्व कुछ केनेडा की मुद्रा लेना एक अच्छा विचार है । हो सकता है कि आपको अपने मूल देश में मुद्रा बेहतर कीमत पर मिल सके ।

टोरंटो के पीयरसन हवाई अड्डे पर स्थित मुद्रा विनिमय बूथों पर आप सप्ताह के सातों दिन सुबह 5 बजे से रात के 11 बजे तक मुद्रा विनिमय कर सकते हैं । तथापि, संभव है कि हवाई–अड्डे के बाहर आपको बेहतर विनिमय दर मिले ।

बैंकों, पर्यटन एजेंसियों और अधिकतर शहरों के व्यापारिक केंद्रों पर भी मुद्रा विनिमय सेवायें प्राप्त हो सकतीं हैं । होटल थोड़े धन का मुद्रा–विनिमय करते हैं परंतु अक्सर विनिमय दर कुछ खास अच्छी नहीं होती । आमतौर पर बैंक मुद्रा–विनिमय का बेहतरीन स्थान हैं ।

फोन का प्रयोग करना

घर पर फोन सेवा प्राप्त करना

बेल टेलिफोन आपके घर पर फोन सेवा प्रदान करता है । इस सेवा को प्राप्त करने का निवेदन करने के लिये आपको 310–BELL(310–2355) पर फोन करना होगा या फिर बेल सेंटर स्टोर पर जाना होगा ।

फोन सेवा लगवाने के लिये नये अप्रवासियों को अग्रिमराशि देनी पड़ सकती है । यह धन आपको 6 महीने बाद वापस दे दिया जायेगा । एक नये घरेलू फोन के लिये बेल कनेक्शन फीस भी लेती है । अधिक जानकारी के लिये बेल की वेबसाइट देखें – **www.settlement.org/FD/23**

यदि बेल आपको सेवा प्रदान करने को तैयार हो जाती है तो वे आपके घर आने का समय सुनिश्चित करेंगे । इस समय आपको घर पर रहना होगा जिससे कि फोन सेवा मिस्त्री यह सेवा चालू कर सके । घर से की जाने वाली स्थानीय कॉलें निःशुल्क होंगी परंतु लंबी दूरी की कॉलों के लिये अतिरिक्त धन देना पड़ेगा ।

सेल्युलर/ मोबाइल फोन

केनेडा में सेल फोन बहुत लोकप्रिय हैं और आप कई भ्रमित करने वाले प्लैन्स में से चुन सकते हैं । आप अपने आगमन से पूर्व इंटरनेट पर विभिन्न प्रकार के सेल फोन प्लैन्स के बारे में बहुत सी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं । यह एक उपयोगी वेबसाइट है – **www.settlement.org/FD/19**.

हो सकता है कि यहाँ पर प्रदान की जाने वाली सेवायें आपके मूल देश पर दी जाने वाली सेवाओं से अलग हों । किसी सेल फोन प्रदाता के साथ अनुबंध पर हस्ताक्षर करने से पहले विभिन्न कीमतों, प्लैनों और उपलब्ध फोन के प्रकार के बारे में जान लें ।

पब्लिक फोन/ पेफोन

आपको हवाई–अड्डों, बस–अड्डों, स्टेशनों, रेस्तरां, स्टोरों, शॉपिंग मॉलों और कुछ सड़कों के कोनों पर पब्लिक फोन दिख सकते हैं । इन्हें 'पेफोन' भी कहते हैं ।

स्थानीय फोन करना

आपके घर से स्थानीय कॉल मुफ्त है परंतु एक पेफोन से स्थानीय फोन करने के 25 सेंट लगते हैं । अब कुछ पेफोन 35 सेंट लेते हैं । लंबी दूरी के फोन करने की कीमत अधिक होती है ।

शहर या कस्बे की सीमाओं में फोन करने के लिये:

फोन का रिसीवर उठायें, 50 सेंट डालें और नंबर मिलायें ।

अधिकतर फोन 5, 10, 25 सेंट और 1 डॉलर के सिक्के स्वीकार करते हैं । हो सकता है कि अगर आप 1 डॉलर का सिक्का डालें तो आपको बाकी पैसे वापस न मिलें ।

कुछ क्षेत्रों में आपको पहले स्थानीय कोड डॉयल करना पड़ सकता है । उदाहरण के लिये, टोरंटो और उसके आसपास के क्षेत्रों में बाकी के फोन नंबर से पहले आपको 416, 647 या 905 डॉयल करना होगा – स्थानीय फोन नंबरों में कुल 10 अंक होते हैं ।

लंबी दूरी के फोन

आप अपने घर के फोन पर लंबी दूरी के प्लैन लगवा सकते हैं या फिर प्रीपेड फोन कार्ड खरीद सकते हैं । लंबी दूरी के फोन–प्रीपेड कार्ड खरीदना घर से लंबी दूरी के फोन करने से कहीं अधिक सस्ता हो सकता है । वे लंबी दूरी के फोन के लिये पेफोन पर पैसे या क्रेडिट कार्ड का प्रयोग करने से सस्ते हैं ।

प्रीपेड फोन कार्ड खरीदते समय आप यह पता लगा सकते हैं कि जिस देश में आप फोन करना चाहते हैं क्या आपको उस देश में फोन करने की बेहतरीन दर मिल रही है या नहीं । विक्रेता से तुलनात्मक चार्ट मांगें । विभिन्न कॉलिंग कार्डों से उस देश में एक मिनट तक फोन पर बात करने के कितने पैसे लगेंगे इसकी तुलना कीजिये ।

आप 'कलेक्ट कॉल' भी कर सकते हैं । कलेक्ट कॉल का अर्थ है कि आप जिस व्यक्ति को फोन कर रहे हैं वह इस फोन–कॉल की कीमत देगा । कलेक्ट कॉल करने के लिये, 0 डॉयल करें, फिर स्थानीय कोड और फोन नंबर और स्वचालित प्रणाली (ऑटोमेटड सिस्टम) द्वारा दिये जाने वाले निर्देशों का पालन करें ।

निःशुल्क (टॉल फ्री) नंबर

कुछ लंबी दूरी के नंबर टॉल फ्री नंबर के नाम से जाने जाते हैं । अगर आप इन नंबरों पर फोन करते हैं तो इसका कोई शुल्क नहीं लगता । यह नंबर 1–800, 1–866, 1–877 या 1–888 से शुरू होते हैं । सरकारी दफ़्तरों, सामुदायिक एजेंसियों और कई व्यापारों के नंबर टॉल फ्री होते हैं ।

1–900 और 1–976 से शुरू होने वाले नंबर टॉल फ्री नहीं हैं । जितने मिनट आप फोन पर बात करते हैं उसके लिये आपको प्रत्येक मिनट के हिसाब से पैसा देना होता है । अक्सर वे बहुत महंगे होते हैं ।

फोन पुस्तिका का प्रयोग करना

आपको अधिकतर पब्लिक टेलिफोनों पर फोन पुस्तिका या टेलिफोन डॉयरेक्टरी मिल जायेगी ।

श्वेत–पृष्ठ फोन पुस्तिका के चार भाग हैंः

आपातकालीन नंबर (और उपभोक्ता गाइड)

इस भाग में आपको वे फोन नंबर मिलेंगे जिन पर आपको आपातकालीन परिस्थितियों में फोन करना चाहिये जैसे पुलिस । इससे आपको फोन का प्रयोग करने के संबंध में भी जानकारी मिलेगी ।

श्वेत पृष्ठ

इस भाग में शहर के लोगों व व्यापारों की सूची होती है । इसमें उनके फोन नंबर व स्थानीय पते दिये होते हैं । लोगों के नाम उनके वंशनाम के पहले अक्षर के आधार पर इस सूची में लिखे गये हैं । व्यक्ति व व्यापार दोनों के नाम इस सूची में वर्णक्रमानुसार लिखे गये हैं । टोरंटो जैसे कुछ बड़े शहरों में श्वेत पृष्ठों के दो भाग हैं – व्यक्तिगत फोन नंबर शुरू में और व्यापारिक फोन नंबर दूसरे भाग में ।

नीले पृष्ठ

यह भाग नीले पन्नों पर छपा होता है । इसमें सरकारी दफ्तरों की सूची होती है और वे नंबर दिये जाते हैं जिन पर फोन कर आप इनसे संपर्क कर सकते हैं । इसमें विषयक्रमानुसार सरकारी सेवाओं की सूची भी दी जाती है । उदाहरण के लिये, स्वास्थ्य मंत्रालय खोजने के लिये नीले पृष्ठों में स्वास्थ्य के नीचे देखें ।

पीले पृष्ठ फोन डॉयरेक्टरी

यह पीले कागज़ पर छपी होती है । इसमें विषयक्रमानुसार व्यापारों की सूची दी जाती है । उदाहरण के लिये, पिज़ा मंगवाने के लिये पीले पृष्ठों में पिज़ा खोजें और अपने नज़दीक स्थित किसी दुकान को चुनें । टोरंटो सहित बड़े शहरों में पीले पृष्ठ एक अलग पुस्तक के रूप में आते हैं ।

बड़े शहरों में अक्सर सफ़ेद व नीले पृष्ठ, और पीले पृष्ठ दो अलग–लग टेलिफोन पुस्तकों के रूप में छापे जाते हैं । हो सकता है कि छोटे शहरों में यह सब एक ही पुस्तक में हों । आपको सभी फोन पुस्तकों के शुरू में फोन के संबंध में निर्देश व आपातकालीन नंबर मिल जायेंगे ।

पत्र भेजना व प्राप्त करना

पत्र या पार्सल भेजना

पत्र या पार्सल भेजने के लिये डाक–शुल्क देना होता है । डाक–शुल्क वह राशि है जो पत्र या पैकेज भेजने के लिये आपको अदा करनी पड़ती है ।

डाक सेवायें डाकघरों और शॉपर्ज ड्रग मार्ट जैसे स्टोरों पर स्थित डाक केंद्रों पर उपलब्ध होतीं हैं । डाकघर खोजने के लिये दुकानों की खिड़कियों पर केनेडा पोस्ट का चिन्ह ढूंढें । आप अपने निकटतम डाकघर को खोजने के लिये फोन–पुस्तिका का भी प्रयोग कर सकते हैं ।

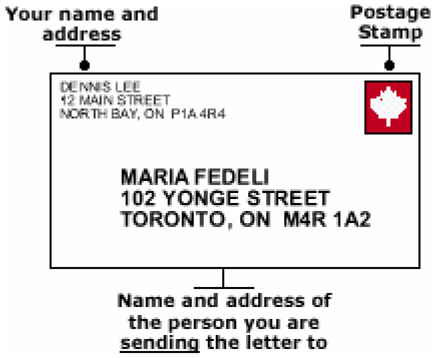
पत्र या पार्सल भेजने की कीमत उसके आकार व भार पर निर्भर करती है । कीमत इस पर भी निर्भर करती है कि आप इसे कहाँ भेजना चाहते हैं और कितनी जल्दी भेजना चाहते हैं । आमतौर पर पार्सल जितनी दूर भेजा जायेगा वह उतना ही महंगा होगा।

अगर आप किसी अन्य देश में पार्सल भेज रहे हैं तो आपको सीमा शुल्क फॉर्म भरना होगा । सीमा–शुल्क (कस्टम्स) फॉर्म डाकघर पर उपलब्ध है । इस फॉर्म में यह बताया जाता है कि पार्सल में क्या है । इसमें पार्सल की कीमत और उसका भार भी लिखा जाता है । डाकघर पर डाक–कर्मचारी यह फॉर्म भरने में आपकी सहायता कर सकता है ।

डाक–पता प्राप्त करना

जब आप रहने का स्थान ढूंढ लेते हैं तो लोग सीधे आपके घर पर या पोस्ट बॉक्स नंबर पर डाक भेज सकते हैं । रहने का स्थान ढूंढने से पहले आप तीन विभिन्न तरीकों से डाक प्राप्त कर सकते हैं:

अपने मित्र या परिजन से पूछें कि क्या आप उनका पता इस्तेमाल कर सकते हैं । लोगों से कहें कि वे आपको अपने मित्र या परिजन के पते पर केयर ऑफ (सी/ओ) लिख कर डाक भेजें ।



डाक–घर पर सामान्य वितरण सेवा के बारे में पूछें । पूरी दुनिया में इस सेवा को 'पोस्त रेस्तांत' के नाम से जाना जाता है । सामान्य वितरण/ पोस्त रेस्तांत डाक डाकघर पर ही रखी जाती है और इसे स्थानीय मुख्य डाक–घर से

प्राप्त किया जा सकता है । बड़े शहरों में जहाँ एक से अधिक बड़े डाकघर होते हैं वहाँ क्षेत्र के किसी एक डाकघर को सामान्य वितरण / पोस्त रेस्तांत डाक प्राप्त करने के स्थान के रूप में चुना जाता है ।

YOUR NAME
GD Stn Main
Toronto, ON M2R 5H2

डाकघर या व्यवसायी सेवायें बेचने वाले किसी स्टोर पर एक मेल–बॉक्स किराये पर लें । इससे आपको एक पता प्राप्त होगा जिस पर लोग आपको पत्र भेज सकते हैं । अगर आपके नाम पर काफी बड़े आकार के बंडल (पैकेज) आते हैं जो कि आपके मेलबॉक्स में नहीं आ सकते तो स्टोर आपके नाम एक पत्र भेजेगा जिससे कि आप इस काउंटर से उठा सकते हैं ।

यातायात

गाड़ी चलाना

अगर आप ओंटारिओ में रहते हैं और गाड़ी चलाना चाहते हैं तो आपके पास ओंटारिओ का वाहन चालक लाइसेंस होना आवश्यक है । ओंटारिओ यातायात मंत्रालय (एम. टी. ओ.) की वेबसाइट **www.settlement.org/FD/26** प्रांत में वाहन चालक व वाहन लाइसेंस प्रदान करती है । इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिये **www.settlement.org/FD/16** पर यह लेख पढ़ें: **मैं ओंटारिओ का वाहन–चालक लाइसेंस कैसे प्राप्त कर सकता हूँ ?**

केनेडा में आगमन के 60 दिन बाद तक विदेशी वाहन–चालक लाइसेंस का उपयोग कर सकते हैं । उसके बाद आपको एक वाहन चलाने की परीक्षा देनी होगी और ओंटारिओ का वाहन चालक लाइसेंस प्राप्त करना होगा । लाईसेंस व वाहन चलाने के नियमों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिये ओंटारिओ यातायात मंत्रालय से 1–800–387–3445 पर संपर्क करें ।

आपको अपनी कार उस प्रांत की प्रांतीय वाहन लाइसेंसिंग एजेंसी के साथ पंजीकृत करवानी होगी जिसमें आप रहते हैं और साथ ही इसका बीमा भी करवाना होगा । कार का बीमा करवाये बिना उसे चलाना गैरकानूनी है । कार का बीमा महंगा हो सकता है परंतु दुर्घटना होने पर यह आपकी व अन्य चालकों की रक्षा करता है ।

अगर आपके पास कार नहीं है तो आप किसी कार किराये पर देने वाली कंपनी से एक दिन, एक सप्ताह या उससे अधिक समय के लिये कार किराये पर ले सकते हैं । अधिकतर कार किराये पर देने वाली कंपनियां आपको वाहन चलाने के नियमों के बारे में जानकारी दे सकतीं हैं ।

कार किराये पर देने वाली कंपनियां इस आधार पर आपसे एक फीस लेतीं हैं कि आप कितने समय के लिये कार किराये पर लेते हैं और कार में आप कितनी दूर तक जाते हैं । आपको उनसे दुर्घटना बीमा भी खरीदनी होग और जो पेट्रोल आप प्रयोग करेंगे उसकी कीमत भी देनी होगी ।

एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना – जन–यातायात

ओंटारिओ के हर शहर में बसों व स्ट्रीटकारों की जन–यातायात प्रणाली है । टोरंटो में सबवे के नाम से विख्यात भूमिगत रेल प्रणाली भी है । अधिकतर शहर मुफ़्त यातायात नक्शे भी प्रदान करते हैं ।

टोरंटो यातायात प्रणाली (टी. टी. सी.) की फोन प्रणाली पर 20 से अधिक भाषाओं में जानकारी उपलब्ध है – उन्हें **416–393–4636** पर फोन करें । आप उनकी वेबसाइट **www.settlement.org/FD/17** पर भी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।

जन–यातायात का उपयोग करने के लिये आपको प्रत्येक यात्रा के लिये नकद मूल्य देना होगा । बसों के लिये आपके पास खुले पैसे होने चाहिये क्योंकि बस–चालक आपको खुले पैसे नहीं दे सकते । अगर आप अक्सर जन–यातायात का उपयोग करते हैं तो आप टिकटें, टोकन या दैनिक या मासिक पास खरीद सकते हैं । अगर आप हर यात्रा के लिये नकद पैसे देते हैं तो यह अधिक महंगा पड़ता है । आप बस, सबवे स्टेशनों और कुछ दुकानों पर टिकटें, टोकन और पास खरीद सकते हैं ।

कई बार अपने गंतव्य स्थान पर पहुंचने के लिये एक बस, स्ट्रीटकार या ट्रेन बदल कर दूसरी में जाना पड़ सकता है । जब ऐसा होता है तो आपको ट्रांस्फर की ज़रूरत होती है । ट्रांसफर एक कागज़ होता है जिस पर ड्राइवर को यह बताया जाता है कि आपको दोबारा पैसे देने की ज़रूरत नहीं है । जब आप पहली बस या स्ट्रीटकार पर चढ़ते हैं तो चालक से ट्रांस्फर मांगें ।

शहरों के बीच परिवहन

टोरंटो के अधिकतर शहरों और कस्बों में एक बस–अड्डा या स्टेशन है । बस–अड्डे और स्टेशन पर आप यह पता लगा सकते हैं कि बस या ट्रेन कहां जाती है, किस समय और दिन चलती है और इसकी क्या कीमत है । आप एक ट्रेवल एजेंट को फोन कर शहरों के बीच विमान की समय–सारणी और कीमत जान सकते हैं ।

टैक्सी

अगर कोई जन–परिवहन उपलब्ध न हो या आपको कहीं शीघ्र पहुंचना हो तो आप टैक्सी या कैब का उपयोग कर सकते हैं । आप टैक्सी कंपनी को फोन कर सकते हैं और उन्हें आपके द्वारा बताये गये पते पर आने के लिये कह सकते हैं । आप उन्हें समय से पहले भी फोन कर सकते हैं और उन्हें एक नियत समय पर आपको लेने आने को कह सकते हैं ।

आप शहर के व्यापारिक केंद्रों की व्यस्त सड़कों पर भी टैक्सी रोक सकते हैं । फुटपाथ पर खड़े हो जायें और अगर किसी टैक्सी में यात्री नहीं हैं तो हाथ हिला कर उसे रुकने का इशारा करें । सड़क पर टैक्सी मिलना हर शहर में संभव नहीं है । केवल छत पर एक रौशन चिन्ह वाली कार ही आपके लिये रुकेगी ।

चालक के साथ सामने लगे मीटर पर टैक्सी की यात्रा का किराया आता है । जब आप कार में चढ़ेंगे तो मीटर एक न्यूनतम मूल्य दर्शायेगा । कार में चढ़ने से पहले चालक से पूछें कि इस यात्रा की कीमत क्या होगी ।

पैदल चलना और यातायात के नियम

सभी सड़कों के कोनों पर जहाँ यातायात संकेत लगे होतें हैं वहाँ पैदल चलने वालों के लिये भी संकेत होते हैं । वे आपको यह बताते हैं कि कब सड़क पार करना सुरक्षित है । जिन व्यस्त सड़क के कोनों पर संकेत नहीं होते वहाँ क्रॉसवाक होते हैं ।

धन और वित्त

बैंकिंग

बैंक में खाता खोलना

यथाशीघ्र बैंक सुविधाओं की उपलब्धता के बारे में जानना एक अच्छा विचार है । अपनी बैंक संबंधी आवश्यकताओं को समझें और खाता खोलने से पहले विभिन्न बैंकों द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करें ।

किसी भी बैंक का बैंक खाता अपना पैसा रखने का एक सुरक्षित स्थान है और इसका प्रबंधन आसान बना देता है । बैंक खाता आपका उधार– इतिहास बताने में भी मदद करता है जिससे कि आपको पैसा उधार लेने या क्रेडिट कार्ड लेने में भी आसानी होती है ।

कई प्रकार के वित्तीय संस्थान हैं जहाँ आप अपना बचत और/या चेकिंग खाता खोल सकते हैं । बैंक, ट्रस्ट कंपनियां और क्रेडिट यूनियन उधार व नामे (क्रेडिट व डेबिट) सहित अपनी सेवाओं के विषय में मुफ्त जानकारी देते हैं । आप किसी भी बैंक में जा कर उनकी सेवाओं के बारे में जानकारी मांग सकते हैं ।

किसी बैंक, ट्रस्ट कंपनी या क्रेडिट यूनियन में खाता खोलने के लिये आपको दो पहचान पत्रों की आवश्यकता होगी । आमतौर पर इनमें से एक दस्तावेज़ पर आपकी तस्वीर होना आवश्यक है । आपको खाता खोलने के लिये एक निश्चित राशि जमा कराने की आवश्यकता नहीं है । खाता खोलने के लिये आपके पास रोज़गार होना आवश्यक नहीं है ।

बैंक मशीन का प्रयोग करना

जब आप बैंक में खाता खोलते हैं तो आपको बैंक कार्ड नामक एक कार्ड मिलेगा, इसे डेबिट कार्ड भी कहते हैं । इस कार्ड की मदद से आप बैंक से संबंधित अपने सभी काम बैंक की बजाय बैंक–मशीन की मदद से कर सकते हैं । आप बैंक मशीनों का उपयोग पैसे जमा कराने, पैसे निकलवाने और बिल अदा करने के लिये कर सकते हैं । इन मशीनों को ऑटोमेटड बैंकिंग मशीन (ए. बी. एम.) या ऑटोमेटड टेलिंग मशीन (ए. टी. एम.) भी कहते हैं ।

बैंक आपको कार्ड के साथ व्यक्तिगत पहचान अंक (पी. आी. एन.) चुनने को भी कहेगा । यह एक सुरक्षा नंबर है जिससे अन्य लोग आपके कार्ड का उपयोग नहीं कर सकते । नंबर याद कर लें । अन्य लोगों को अपना पिन न बतायें । जब भी आप अपने बैंक कार्ड का उपयोग करेंगे तो अपना पिन नंबर डलना आवश्यक है ।

अगर आप किसी अन्य बैंक के ए. बी. एम. का उपयोग करेंगे तो आपको फीस देनी पड़ेगी । अगर आप किसी निजी ए. बी. एम. का उपयोग करेंगे तो यह फीस और भी अधिक हो सकती है । यह मशीनें कॉर्नर स्टोरों, रेस्तरां व अन्य स्थानों पर लगी होतीं हैं । अक्सर इनसे पैसे निकालने के लिये आपको बहुत बड़ी कीमत देनी पड़ती है । किसी बैंक या क्रेडिट यूनियन की मशीन का उपयोग करना अधिक सस्ता होता है ।

क्रेडिट कार्ड व क्रेडिट–निर्माण

भले ही आपकी वीज़ा व मास्टरकार्ड जैसी अंतर्राष्ट्रीय क्रेडिट कार्ड कंपनियों के साथ कई सालों तक क क्रेडिट इतिहास हो फिर भी हो सकता है कि केनेडा में आपको ऐसा क्रेडिट कार्ड न मिले । इससे कई लोगों को हैरानी होती है ।

अगर हो सके तो केनेडा आने से पहले अपने क्रेडिट कार्ड रद्द न करें । हो सकता है कि यहाँ आने के तुरंत बाद आपको क्रेडिट कार्ड न मिले । अगर ऐसा होता है तो आप अपने वर्तमान क्रेडिट कार्डों का प्रयोग करना चाह सकते हैं।

केनेडा में अपना क्रेडिट इतिहास बनाने के लिये कृपया क्रेडिट कार्ड के लिये निवेदन करें । अपने स्थानीय बैंक के कर्मचारियों से बातचीत करें । हो सकता है कि आपका बैंक आपको एक कम व्यय सीमा वाला क्रेडिट कार्ड या एक सुरक्षित क्रेडिट कार्ड देने को तैयार हो ।

सुरक्षित क्रेडिट कार्ड प्राप्त करने के लिये आपको क्रेडिट कार्ड जारी करने वाले के पास कुछ धनराशि जमा करवानी पड़ती है । सुरक्षित कार्ड के लिये जमा की जाने वाली ज़मानत इस बात पर निर्भर करती है कि आपने कितनी क्रेडिट सीमा के लिये निवेदन किया है । अगर आप अपनी मासिक क्रेडिट फीस लौटा देते हैं और एक अच्छा क्रेडिट इतिहास बनाते हैं तो आपको आपकी जमा धनराशि ब्यज़ समेत वापस मिल जाती है । फिर आप सामान्य क्रेडिट कार्ड प्राप्त कर सकते हैं ।

कई दुकानों पर वहाँ इस्तेमाल करने के लिये क्रेडिट कार्ड दिये जाते हैं । अक्सर इन क्रेडिट कार्डों की ब्याज़ दर बहुत अधिक होती है अतः हर महीने पूरी धनराशि ज़रूर लौटायें ।

कीमतें और कर

ओंटारिओ में आपको सामान पर लिखा पूरा मूल्य और उस के अतिरिक्त उस पर कर देना होता है । अधिकतर दुकानों पर कम कीमतों के लिये मोल–भाव करना आम नही है । कुछ परंपरागत बाज़ारों व दुकानों में ऐसा हो सकता है ।

जब आप एक वस्तु की कीमत अदा करते हैं तो कुल राशि में कर जोड़ दिया जाता है । अक्सर कर कुल कीमत का 134 प्रतिशत होता है । इस 13 प्रतिशत में 5 प्रतिशत फेडरल वस्तु एवं सेवा कर (जी एस टी) और 8 प्रतिशत प्रांतीय बिक्री कर (पी एस टी) शामिल होता है ।

आपको सभी वस्तुओं जैसे पनसारी से खरीदा जाने वाला मूलभूत सामान और डॉक्टर द्वारा बतायी गयीं दवाओं पर जी एस टी नहीं देना होता । अगर आप रेस्तरां में शराब मंगवाते हैं तो 10 प्रतिशत मय कर भी जोड़ा जायेगा ।

कर क्रेडिट

वस्तु व सेवा कर (जी एस टी) क्रेडिट

जी एस टी वह कर है जो आप केनेडा में बेचे जाने वाले अधिकतर सामान और सेवाओं पर देते हैं । जी एस टी/एच एस टी क्रेडिट एक कर मुक्त धनराशि है जो तीन महीनों में एक बार कम आय वाले व्यक्तियों और परिवारों को दी जाती है । यह उन्हें उस जी एस टी या एच एस टी पूरा या उसका कुछ भाग लौटा देती है जो उन्होंने खर्च किया होता ।

क्रेडिट प्राप्त करने के लिये आवश्यक है कि आप केनेडा के निवासी हों और आपकी उम्र 19 वर्ष या उससे अधिक हो । जैसे ही आपको सामाजिक बीमा नंबर मिलता है उसके बाद जितना जल्दी हो सके आप क्रेडिट के लिये निवेदन करें । जी एस टी / एच एस टी की धनराशि प्राप्त करने के लिये आपको हर साल आय कर और लाभ रिटर्न भरना होता है ।

जी एस टी जानकारी लाइन के नंबर 1–800–959–1953 पर फोन कर आप अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।

केनेडा बाल कर लाभ (सी सी टी बी)

अगर आपके बच्चे 18 वर्ष से कम आयु के हैं तो आपको केनेडा बाल कर लाभ (सी सी टी बी) प्राप्त हो सकता है । सी सी टी बी केनेडा की सरकार द्वारा दी जाने वाली मासिक धनराशि है जिससे बच्चों की परवरिश पर होने वाला खर्च दिया जाता है ।

आप केनेडा सीमा–शुल्क व राजस्व एजेंसी (सी आर ए) की वेबसाइट **www.settlement.org/FD/20**

पर जा कर आवेदन पत्र प्राप्त कर सकते हैं । अपने आगमन और नये घर में बसने के तुरंत बाद आपको सी सी टी बी के लिये आवेदन करना चाहिये ।

वे आपको कितना धन देंगे इसका निश्चय इस आधार पर किया जाता है कि आपके कितने बच्चे हैं, उनकी उम्र क्या है, आप किस प्रांत में रहते हैं और पिछले तीन वर्षों के दौरान आपके परिवार की कुल आय कितनी थी ।

अगले कदम

हमें उम्मीद है कि यह गाइड ओंटेरियो में अपना नया जीवन शुरू करने के बारे में आपके कई सवालों के जवाब पाने में सहायक रही है. जैसा कि आप देख सकते हैं, यहाँ कई काम करने होते हैं और आप शायद यह न जानते हों कि शुरू कहाँ से करना है.

वेलकम टू कनाडा चेकलिस्ट (कनाडा में स्वागत है जाँच सूची)
इस गाइड के पेज क्रमांक 2 पर वेलकम टू कनाडा चेकलिस्ट आरंभ करने के लिए एक अच्छी जगह है. उन आइटमों को काट दें जो आप पर लागू नहीं होते या जो आपने पहले ही कर लिए हैं. गाइड में उन चरणों को पूरा करने से संबंधित जानकारी है जो आपको अभी करना बाकी हैं. यदि आपको मदद की ज़रूरत है, तो ऐसी कई संस्थाएँ हैं जो बड़ी खुशी से आपके प्रश्नों का उत्तर देंगी और आवश्यक फ़ॉर्म भरने में आपकी मदद भी करेंगी, और अक्सर यह निशुल्क किया जाता है. अपने इलाके में सेवाएँ ढूँढने के लिए हर सेक्शन में दिए लिंक्स पर क्लिक करें.

ैम्ज्ज्स्म्डम्छज्ण्व्त्ळ
ैमजजसमउमदजण्वतह आपके लिए अधिक जानकारी प्राप्त करने, सेवाओं को ढूँढने, फ़ॉर्म डाउनलोड करने और अन्य नए आप्रवासियों से संपर्क करने का एक शानदार साधन है. अगली बार जब आप ऑनलाइन जाएँ, तो **ूऐमजजसमउमदजण्वतह** पर अवश्य जाएँ.

हम ओंटेरियो में आपकी सफलता की कामना करते हैं